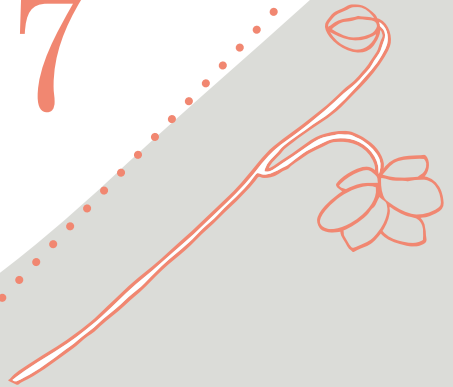


# SVERIGES FOLKHÖGSKOLORS SOMMARKURSER

# 2017



EN PLATS  
I SOLEN



[folkhogskola.nu](http://folkhogskola.nu)  
SVERIGES FOLKHÖGSKOLOR

# VÄLKOMMEN TILL FOLKHÖGSKOLAN!

## INNEHÅLL

HÄR FÅR  
DU EN BRA  
ÖVERSIKT  
ÖVER ALLA  
KURSER!



Inledning	..... sid 1	Övriga ämnesområden	..... sid 17
Alla sommarkurser	..... sid 2	Funktionsnedsättning	..... sid 18
Estetiska kurser	..... sid 4	Karta med alla folkhögskolor	..... sid 20
Hälsa   Miljö   Natur	..... sid 12	Sidhänvisning folkhögskolor	..... sid 23
Internationellt   Språk	..... sid 14	Folkhögskolor A–Ö	..... sid 24
Media   Kommunikation	..... sid 15	Folkhögskola.nu	..... sid 104
Människa   Samhälle   Religion	..... sid 16		

# Folkhögskolornas sommarkurser 2017

I din hand håller du ungefär 700 olika sätt att spendera din sommar på. Här finns möjligheter för dig att utmana dina sinnen och ditt sätt att tänka, använda händerna, se nya platser och träffa nya vänner för livet. En sommarkurs är en möjlighet att få nya kunskaper, testa nya saker eller ägna dig åt det som du brinner för.

## **Skriv, skapa eller dansa**

Sommarkurser finns inom olika ämnesråden och oavsett om du vill lära dig ett nytt språk, ny teknik eller skriva klart den där boken så finns det något för dig. I den första delen av katalogen så hittar du alla de ämnesområden som går att hitta på Sveriges folkhögskolor i sommar.

## **Från norr till söder**

Kurserna är spridda över hela landet, på 70 olika folkhögskolor. På sida 20 hittar du en karta över alla Sveriges folkhögskolor och från sida 24 och framåt så visar vi var folkhögskolan du tittar på ligger.

## **För dig med funktionsnedsättning**

En del folkhögskolor arrangerar sommarkurser som särskilt riktar sig till deltagare med olika slags funktionsnedsättning. De kurserna finns samlade på sida 18 här i katalogen. Vänd dig direkt till den folkhögskola du ska besöka om du vill ha mer information om vilken tillgänglighet skolan har.

## **Kostnader**

Undervisningen vid folkhögskolorna är avgiftsfri men du får betala för böcker, material och eventuella studiebesök. Kostnaden för kost och logi kan variera beroende på rumsstandard och antalet måltider som ingår.

## **Folkhögskola.nu**

På webbplatsen folkhögskola.nu hittar du alla folkhögskolor och deras kurser.

# Alla ämnesområden

## Estetiska kurser

Båtbyggarkurser .....	sid 4
Danskurser .....	sid 4
Designkurser, Formgivningskurser .....	sid 4
Hantverkskurser .....	sid 5
Keramikkurser .....	sid 5
Konstnärligt foto .....	sid 6
Musikkurser .....	sid 6
Målarkurser, Teckningskurser .....	sid 7
Skrivarkurser .....	sid 9
Skulpturkurser .....	sid 10
Smideskurser, Silverkurser .....	sid 10
Teaterkurser .....	sid 10
Teater- och dramapedagogkurser .....	sid 10
Textilkurser, Vävkurser .....	sid 11
Träkurser .....	sid 11



## Hälsa | Miljö | Natur

Friluftslivskurser .....	sid 12
Hälsokurser, Friskvårdskurser .....	sid 12
Idrottskurser .....	sid 13
Matkurser, Hushållskurser .....	sid 13
Miljökurser, Naturkurser .....	sid 13
Trädgårdskurser .....	sid 14

## Internationellt | Språk

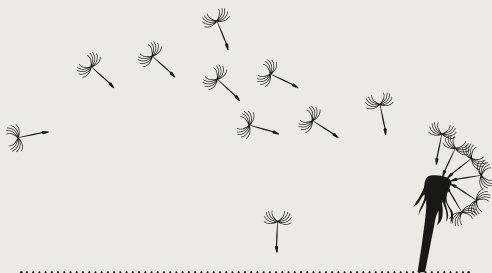
Kurser för nya svenskar .....	sid 14
Språkkurser .....	sid 14
Teckenspråkkurser .....	sid 14

## Media | Kommunikation

Datakurser - grundnivå.....	sid 15
Datakurser - webb, design, IT .....	sid 15
Filmkurser .....	sid 15
Journalistiskt foto .....	sid 15
Kommunikationskurser .....	sid 15
Ljudteknikkurser .....	sid 15
Radiokurser .....	sid 15

## Människa | Samhälle | Religion

Genuskurser .....	sid 16
Kulturkurser .....	sid 16
Ledarskapskurser, Projektledningskurser .....	sid 16
Livsåskådningskurser, Bibelkurser, Religionskurser .....	sid 16
Samhällsinriktade kurser .....	sid 16



## Övriga ämnesområden

Familjekurser, Ungdomskurser .....	sid 17
Seniorkurser .....	sid 17
Utlandsförlagda kurser .....	sid 17
Övriga kurser.....	sid 17

## ★ Funktionsnedsättning

Folkhögskolorna kan erbjuda anpassad undervisning och en tillgänglig miljö på de flesta av sina kurser.

Under denna rubrik hittar du de kurser som särskilt vänder sig till dig med någon typ av funktionsnedsättning.

Afasi.....	sid 18
Dövblind.....	sid 18
Förvärvad hjärnskada.....	sid 18
Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning...sid 18	
Psykisk funktionsnedsättning.....	sid 18
Rörelsenedsättning.....	sid 18
Synnedsättning, Blind.....	sid 18
Utvecklingsstörning.....	sid 18

SNABBGUIDE  
TILL VÅRA KURSER  
- FÖLJ FÄRGERNA

## Estetiska kurser

.....	sid 4
-------	-------

## Hälsa | Miljö | Natur

.....	sid 12
-------	--------

## Internationellt | Språk

.....	sid 14
-------	--------

## Media | Kommunikation

.....	sid 15
-------	--------

## Människa | Samhälle | Religion

.....	sid 16
-------	--------

## Övriga ämnesområden

.....	sid 17
-------	--------

## Funktionsnedsättning

.....	sid 18
-------	--------



## Estetiska kurser

### Båtbyggarkurser

**Stensund:** Träbåtsrenovering 6-11/8, Träbåtsbygge 6-11/8

### Danskurser

**Billströmska:** Frigörande dans "Body-spirit-move" 26-30/6

**Braheskolan - Visingsö:** Dans och Durspelskurs 7-12/8

**Fridhem:** Dans - teknik improvisation & eget skapande 10-14/7, Stomp 31/7-4/8, Dans yoga och mindfulness 31/7-4/8

**Fristad:** Danskurs för vuxna 26-29/6

**Grimslöv:** Linedance 26-30/6, Orientalisk magdans 26-30/6

**PRO:** Round Dance 15-19/5, Internationell Seniordans 17-21/6, Internationell Seniordans 26-30/6, Dansvecka för alla intresserade 3-7/7

**Skurup:** Dansimprovisation 26-30/6

**Sundsgården:** Dans & kroppsmedvetenhet 10-14/7

**Västerberg:** Lindy Hop 19-22/6

**Åsa:** Streetdancekurs "Summer Camp" 26/6-1/7, Traditionell västafrikansk dans "World Camp West African" 3-8/7, Argentinsk tango "World Camp Argentinsk Tango" 3-8/7, Streetdance för de över 30 år "30+ Camp" 24-29/7, Streetdance för avancerade dansare "Master Camp" 31/7-5/8

**Ädelfors:** Musik- och Dans 26-30/6, Dans som ett berikande verktyg och dess historia 24-28/7

**Öland:** Dans & skapande 19-21/6, Flamenco 26-30/6

**Österlen:** Djembe sång och dans 26-29/6

### Designkurser, Formgivningskurser

**Blekinge:** Handsömnad av linneplagg. Från reenactment till nytänk. 19-22/6, "Docka" dockan! 19-21/6

**Eskilstuna:** Färga papper och textil med växter och skrot 26-30/6, ReDesign av kläder 26-30/6, Precious Trash Workshop 3-7/7, ReDesign av kläder 10-14/7

**Fridhem:** Bilderboksillustration 26-30/6, 3D-modellering 26-30/6, Mönsterdesign 3-7/7, Textil i 3D 10-14/7

**Fristad:** Modellbygge/dioramabygge 31/7-4/8, Betonggjutning - om material formar gjutning och ytbehandling 31/7-4/8

**Gotland:** Lappteknik - japansk flätning och applikation 27/6-2/7, Gotländsk kyrkokonst 29/7-2/8

**Helliden:** Tygtryck med rapportering 7-11/8

**Hola:** Feng Shui 26-30/6

**Kyrkerud:** Grafik för alla 3-7/7, Grafik - fördjupning 11-14/7

**Leksand:** Illustration - Barnbok och Bilderbok 26-30/6, Färg-Ljus-Rum - Med mänskligt mått mätt 7-12/8

**Löftadalen:** Screentryck på tyg och/eller papper 26-30/6

**Mora:** Sömnad av dockkläder - Vuxen och barn syr och skapar tillsammans 3-7/7, Möns-terkonstruktion och drapering 31/7-4/8

**Mullsjö:** Textila trycktekniker 26/6-1/7, Trycka på textil 4-8/7

**Munka:** Recycleslöjd i plåt och ståltråd 26-28/6

**Skurup:** Festklänning av mormors gamla gardin? 24-28/7

**Stensund:** Silversmide 6-11/8

**Vårdinge By:** Keramik - Form och dekor 26-30/6

**Wik:** Screentryck 12-21/6

**Åsa:** Blomsterbinderi - inspirationskurs 26-30/6, Blomsterbinderi - floristiska fantasmer - Go ECO 3-7/7

**Österlen:** Återbruk 19-22/6

## Hantverkskurser

**Billströmska:** Handgjort papper och fria stygn 18-22/6, Yllebroderi 3-7/7, Spinna sticka smycka ditt plagg 3-7/7

**Blekinge:** "Docka" dockan! 19-21/6

**Bäckedal:** Grundkurs i silversmide med historisk inriktning 26/6-2/7, Nunotova och sy ditt finaste plagg 26-30/6, Hattkurs 26-30/6, Nybörjarkurs i smide 26-30/6

**Eskestuna:** Återbruk skinn och läder 12-16/6, Färga papper och textil med växter och skrot 26-30/6, ReDesign av kläder 26-30/6, ReDesign av kläder 10-14/7

**Fridhem:** Go Viking! 10-14/7, Återbrukshantverk 10-14/7

**Fristad:** Keramik med trädgården som tema och inspiration 26-29/6, Möbeltapetsering 26-30/6 & 31/7-4/8, Betonggjutning - om material formar gjutning och ytbehandling 31/7-4/8

**Grebbestad:** Skapa i silver fortsättningskurs 26/6-7/7

**Helliden:** Nybörjarkurs i betonggjutning 7-11/8

**Kyrkerud:** Spinna garn på rock 26-30/6

**Leksand:** Bokbinderi - avancerad 26-30/6 & 10-14/7, Bokbinderi - nybörjare 26-30/6, Pappersmarmorering 7-9/7 & 21-23/7, Bokbinderi

- Longstitch 10-14/7

**Litorina:** Möbelsnickeri & Inredning 12-16/6

**Löftadalen:** Screentryck på tyg och/eller papper 26-30/6

**Malung:** Järnsmede 31/7-4/8

**Mora:** Slöjda ur en björk 3-7/7, Sömnad av dockkläder - Vuxen och barn syr och skapar tillsammans 3-7/7, Maskinstickning - Grundkurs 10-14/7, Påsöm från Dala-Floda 10-14/7, Grannlåt - Fritt yllerbroderi med lust och fantasi 31/7-4/8, Ullkonst - Nåltova din egen docka 31/7-4/8, Skinn- och fällsömnad 7-11/8

**Mullsjö:** Hattkurs 26/6-1/7

**Munka:** Recycleslöjd i plåt och ståltråd 26-28/6

**Nyköping:** Läderhantverk 7-11/8

**PRO:** Knuttimring 29/5-2/6, Järnsmede fortsättningskurs 29/5-2/6, Möbeltapetsering 26-30/6, Silverlera 3-6/7, Siden Sammet 7-11/8, Flugfiske 14-18/8, Silversmide nybörjare 28/8-1/9

**Scouterna:** Hantverkskursen Händer 25/6-1/7

**Stensund:** Silversmide 6-11/8, Silversmide 6-11/8, Möbeltapetsering 6-11/8

**Vimmerby:** Betonggjutning 7-13/8

**Vårdinge By:** Lerhusbygge 10-13/8

**Ågesta:** Raku 12-14/6

**Åsa:** Blomsterbinderi - inspirationskurs 26-30/6

**Ädelfors:** En historisk prova-på-resa 17-21/7, Luffarslöjd/Trådslöjd 24-28/7, Skinnsömnadskurs 24-28/7, Måla dina skor 24-28/7, Gärdsgårdsbygge 31/7-4/8, Cosplay - hantverk historia hobby 7-11/8, Bygg din egen stenmur 7-11/8

## Keramikkurser

**Billströmska:** Keramik 26/6-5/7

**Birka:** Keramik med rakubränning 26-30/6

**Bäckedal:** Keramik - Svart- & Rakubränning 4-13/8

**Eskilstuna:** Klassisk skulpturmodell i terracotta 12-16/6

**Fornby:** Grundläggande keramik 8-11/8

**Fristad:** Kurs i keramik med trädgården som tema och inspiration 26-29/6

**Grebbestad:** Raku 1 26-30/6, Raku 2 3-7/7

**Helsjön:** Inspirationskurs i keramik 31/7-11/8

**Härnösand:** Keramik 18-22/6

**Kyrkerud:** Raku lågsalt och svartbränning 13-19/6, Drejning för alla 3-7/7

**Leksand:** Keramik - Drejning - Påbyggnadskurs 26-30/6, Keramik - Drejning 31/7-4/8

**Löftadalen:** Grundkurs i keramik 26/6-2/7, Självporträtt och snabba skulpturer 3-7/7

**Mullsjö:** Keramik med glasering 26/6-1/7, Rakukeramik - fortsättningskurs 2-8/7

**Sigtuna:** Keramik 14-18/8

**Vårdinge By:** Keramik - Form och dekor 26-30/6

**Ågesta:** Raku 12-14/6

**Åredalen:** Svartbränning - ett av världens äldsta sätt att bränna keramik 26-30/6

**Ädelfors:** Keramik 7-11/8

## Konstnärligt foto

**Biskops Arnö Nordens:** Fotografi - grundkurs 5-9/6, En workshop i visuell gestaltning med Anna Clarén 12-16/6, Fotografi - fortsättningskurs med fokus på porträtt 12-16/6, En introduktion till Adobe Lightroom 26-30/6

**Fridhem:** Digital fotografering för nybörjare 10-14/7, Digital naturfotografering - steg 2 17-21/7, Prata om fotografi 31/7-4/8, Digital naturfotografering - steg 3 31/7-4/8, Digital naturfotografering - Steg 4 7-11/8, Fotografi och konst 7-11/8

**Gamleby:** Grundkurs i digital fotografering och bildbehandling 26-30/6, Fortsättningskurs i digitalt foto och bildbehandling 31/7-4/8

**Kyrkerud:** Digitalt foto - nybörjare 3-7/7, Digitalt foto - fortsättning 10-14/7

**Leksand:** Fotografisk grundkurs - digitalkameran 26-30/6, Fotografi - fortsättningskurs 3-7/7

**Mullsjö:** Naturfoto steg 1 26/6-1/7, Svartvit fotografi 26/6-1/7, Naturfoto steg 2 31/7-5/8, Blomster- och växtfotografering 31/7-5/8

**Munka:** Porträttfotografi 3-7/7

**Sigtuna:** Digital fotografi/ lär dig kameran 14-18/8

**Tärna:** Grundkurs i fotografering 26-28/6, Experimentellt foto 14-18/8

**Ågesta:** Analogt fotografi 12-14/6

**Öland:** Makrofotografering 26-30/6

**Önnestad:** Analog fotografering och mörkrumskurs 26-30/6, Digital fotografering för nybörjare 10-14/7, Digital fotografering fortsättningskurs. 17-21/7

**Österlen:** Vandra och fotografera på Österlen 26-29/6

## Musikkurser

**Birka:** Folkrock 26-30/6

**Biskops Arnö Nordens:** Låtskrivarkurs 5-9/6, Flöjtveckla av hjärtans lust 24-28/7

**Blekinge:** Blekinge Jazz & World 2017 18-22/6

**Bollnäs:** Jazz & improvisation 26-28/6

**Braheskolan - Visingsö:** Gitarrspel 28/7-6/8, Tvärflöjt 28/7-6/8

**Bäckedal:** Musikveckan på Bäckedal 5-12/8

**Fridhem:** Brasilianska rytmer 3-7/7, Tala & sjung ut 10-14/7, Sång och komp 17-21/7, Retorik och tajming för scenen 17-21/7, Våga



sjunga - 99% svensktoppen 31/7-4/8, Sång och körimprovisation 7-11/8

**Fristad:** DJ-kurs för nybörjare 26-29/6

**Furuboda:** Sound & Action - en anpassad musikkurs 26/6-2/7, Sound & Action "MINI" - en anpassad musikkurs 7-13/8

**Gamleby:** Sommarkurs för stråkspelande ungdom 29/7-6/8

**Geijerskolan:** Orgelspelarkurs 13-22/6, Internationella musikveckan 23-30/7, Beatlesvecka 8-11/8, Sångkurs CVT 9-11/8

**Glimåkra:** Blåsmusikkurs 24-29/7, Blockflöjtskurs 10-13/8

**Gotland:** Pianokurs 17-22/6, Irländsk och svensk folkmusik 10-14/7

**Grimslöv:** Alla kan sjunga 26-30/6

**Hjo:** Orgelspelarkurs 26/6-5/7

**Hola:** Deep Listening Workshop 26-30/6, Complete vocal technique - grundkurs 26-28/6, Lär dig spela gitarr på en vecka! 26-30/6

**Härnösand:** Härnösand Summer Opera Academy 17/6-1/7, Jazzkurs i Höga kusten 7-12/8

**Högalid:** Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning 12-16/6

**Katrineberg:** Använd rösten i sång och tal 9-11/6, Jazzkurs 3-8/7

**Ljungskile:** Klassiska musikdagar 29/6-2/7

**Löftadalen:** Sångrosten i fokus 3-7/7, Utforska din röst - Rösten som källa till uttryck och inre utveckling. 3-7/7

**Malung:** Folkmusik 31/7-4/8

**Munka:** Kreativ sångkurs nybörjare 3-7/7, Kreativ sångkurs fortsättning 10-14/7

**Nordiska:** Viskurs. Tolkningsundervisning i Masterclass av Hanne Juul. 31/7-4/8

**Oskarshamn:** Orgelspelarkurs 25/7-1/8

**PRO:** Munspel fortsättning 2-5/5

**Sigtuna:** Lär dig musikprogrammet Logic Pro X 14-18/8

**Skurup:** Spela blues i sommar! 26-30/6, Fri improviserad musik 26-30/6, Sångkurs Complete Vocal Technique CVT; Fortsättning 3-7/7, Sjung i sommar! 3-7/7, Sångkurs i Complete Vocal Technique CVT - Grundkurs 3-7/7

**Stensund:** Utveckla din sångröst 25-30/6, 2-7/7 & 6-11/8, Viskurs i folklig sång 6-11/8,

**Sundsgården:** Sjung i kör 31/7-4/8

**Sverigefinska:** Ljud och musik 17-21/6

**Wik:** Jazzkurs 12-16/6

**Vimmerby:** Musikvecka för intellektuell funktionsnedsatta 6-11/8

**Vårdinge By:** Kulning 26-30/6

**Västerberg:** Jazzensemble 19-22/6

**Ålsta, filial Sundsvall:** Fortbildning inom Musikpedagogik 19-22/6

**Åredalen:** Gospel - Naturupplevelse 26-30/6

**Åsa:** Musikkurs för tjejer - "Popkollo" 8-15/7, Jazzimprovisation 7-12/8

**Ädelfors:** Musik- och Danskurs 26-30/6, Leva livet 3-7/7 & 10-14/7, Sjung Av Hjärtats Lust! 7-11/8

**Öland:** Låtskrivning workshop 19-21/6, Sjung ut! 3-7/7

**Önnestad:** Sommarkurs för dig med funktionsnedsättning 3-8/7

**Österlen:** Djembe sång och dans 26-29/6

## Målarkurser, Teckningskurser

**Axevalla:** Oljemålning 14-18/8, Akvarellmålning 14-18/8

**Billströmska:** Akvarellmålning 26/6-2/7

**Birka:** Urbankonst - graffiti 26-30/6, Fortsättningskurs akvarell 26-30/6

**Biskops Arnö Nordens:** Berätta för barn med ord och bild 12-16/6, Måla i olja och

akryl 24-28/7, Målarkurs – Vedic Art 31/7-4/8

**Blekinge:** Målarkurs "Intryck av miljöer" och "Uttryck av Idéer". 19-22/6

**Braheskolan - Visingsö:** Våga skapa med Beata 26-30/6, Akvarellmålning Nybörjare 24-28/7, Akvarellmålning Fortsättning 24-28/7

**Eskilstuna:** Måleri och konstförståelse 26-30/6 & 3-7/7

**Fornby:** Målarkurs 8-11/8, Akvarell för nybörjare 8-10/8

**Fridhem:** Målarkurs 26-30/6, Fritt broderi och konsten att skapa BILD 3-7/7, Målarkurs 3-7/7, Akrylmåleri 10-14/7, Qigong + Akvarell grund eller Tai chi steg 2 10-14/7, Collage 17-21/7, Experimentera med akvarell 17-21/7, Från kolteckning till tuschlivering 31/7-4/8, Teckningskurs 7-11/8, Måla stort 7-11/8

**Fristad:** Serietecknarkurs 26-29/6

**Furuboda:** Skaparverkstan 12-18/6

**Gotland:** Landskapsmåleri 6-13/8

**Grebbestad:** Akvarellmåleri "I högsommarens ljus" 14-18/8

**Grimslöv:** Akrylmåleri 26-30/6

**Helliden:** Kurs i måleri 7-11/8

**Hola:** Akvarell 26-30/6

**Högalid:** Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning 12-16/6

**Jakobsberg:** Kurs i teckning och måleri 12-16/6

**Katrineberg:** Experimentell akvarell 5-7/5, Akvarellkurs 10-15/7, Målarkurs - landskapsmålning 17-22/7

**Kyrkerud:** Måla original för digitalt tryck 26-30/6, Porträttmåleri 26-30/6, Ikonmåleri 26-30/6, Olja & akryl 26-30/6, Modellmåleri 3-7/7, Färgflöden - en kurs i akvarellmålning 3-7/7, Utforskande akvarell 3-7/7, Landskapsmåleri 10-14/7, Målarglädje 10-14/7, Akvarell - fördjupning 10-14/7

**Lunnevad:** Experimentellt måleri 19-21/6, Grundkurs i bildskapande 19-21/6, Landskapsmåleri 19-21/6

**Mora:** Kurbitsmålning 10-14/7 & 7-11/8

**Mullsjö:** Teckna och måla modell 26/6-1/7, Kalligrafi 31/7-5/8, Teckning - nybörjarkurs 31/7-5/8

**Munka:** Porträttmåleri 26-30/6, Alla kan måla 3-7/7, Alla kan teckna 3-5/7, Teckna serier 10-14/7, Landskapsmåleri 10-14/7

**PRO:** Temperamålning nr 33 5-9/6, Akvarellmålning 3-7/7, Landskapsmåleri 31/7-4/8, Porträttmålning 31/7-4/8

**Sigtuna:** Kreativ akrylmålning 14-18/8, Måla akvarell 14-18/8, Bokillustration 14-18/8, Levande Verkstad - En bildpedagogisk arbetsmetod 14-18/8, Teckning 14-18/8

**Skurup:** Porträttmåleri i olja 3-7/7, Landskap i akvarellteknik 17-21/7, Att teckna serier - grundkurs 17-21/7, Akvarellmåleri 24-28/7, Komponera i färg och form med akvarell 31/7-4/8

**Stensund:** Vedic Art - att måla från hjärtat 25-30/6, Mandalamålning 25-30/6, Teckning i slottsmiljö 25-30/6, Vedic Art - att måla från hjärtat 2-7/7, Mandalamålning 6-11/8

**Sundsgården:** Utmanande Akvarell 17-21/7, Måleri i det fria 24-28/7

**Sverigefinska:** Kreativt akrylmåleri 17-21/6

**Södra Stockholm:** Levande Verkstads Sommarkurs 12-16/6, Skapandet källa och flöde 26/6-14/7

**Tollare:** Landskapsmåleri 10-14/7, Akvarellmåleri 10-14/7

**Tärna:** Summer Art at Tarna 26-28/6, Vedic Art - grund- eller fortsättningskurs 26-28/6 & 14-18/8, Akvarell 26-28/6 & 14-18/8

**Wik:** Skulptur/färg och form/betonggjutning 12-21/6, Friluftsmåleri i sommarlandskap 12-21/6, Screentryck 12-21/6, Grafikkurs 12-21/6

**Vårdinge By:** Akvarellmålari 26-30/6 & 7-11/8

**Västerberg:** Skapa i okonventionella material 19-22/6

**Åredalen:** Sommarkurs i konst och kultur i Sydfrankrike 19-30/6, Akvarell och fjäll 26-30/6

**Åsa:** Måleritekniker 26-30/6, Måla akvarell 3-7/7

**Ädelfors:** Skapandekurs 18-22/6, Teckna i tusch 17-21/7, Graffitimålning 24-28/7, Kroki-kurs 24-28/7, Måla dina skor 24-28/7, Måla akvarell 31/7-4/8

**Öland:** Rumslighet stilleben landskap 26-30/6, Teckning - grundkurs 3-7/7, Landskapsmålning - grundkurs 3-7/7, Workshop i färggrafik 3-7/7, Färglära & akvarell 3-7/7

**Österlen:** Skikt-målari 3-6/7

## Skrivarkurser

**Birka:** Skrivarkurs 26-30/6

**Biskops Arnö Nordens:** Skrivarvecka – för dig som skrivit en del tidigare 5-9/6, Skriv dramatik 12-16/6, Berätta för barn med ord och bild 12-16/6, Skrivarkurs – att hitta din berättelse 13-15/6, Den biografiska texten 26-30/6, Att skriva skönhet 31/7-4/8

**Bollnäs:** Skrivarkurs 26-30/6

**Braheskolan - Visingsö:** Dikt & kortprosa 25-30/6

**Eskestuna:** Väck din skrivarglöd och skriv vidare 12-16/6

**Fridhem:** Att skriva sakprosa 26-30/6, Novellskrivarkurs 26-30/6, Skrivarsafari- ett äventyr på insidan 26-30/6, Självskrivet- skriv och lär känna dig själv 3-7/7, Skrivarkurs med Jan Sigurd 3-7/7, Deckarkurs 10-14/7, Kreativt skrivande 17-21/7, Att skriva för barn och unga 17-21/7, Att skriva en bok (sakprosa) 31/7-4/8, Att skriva för scenen 31/7-4/8, Att skriva för scenen: fördjupning 7-11/8

**Fristad:** Skrivarkurs för synskadade 7-12/8

**Grimslöv:** Hitta ditt skrivarflöde tillsammans med andra 26-30/6

**Hola:** Skriv ditt liv - nybörjarkurs 26-30/6

**Härnösand:** Skrivlust 18-22/6

**Jakobsberg:** Skönlitterärt skrivande med mindfulness 12-16/6, Skrivkurs i dramatik och improvisationsövningar 12-16/6

**Katrineberg:** Skriv! 26-29/6

**Leksand:** Kreativt skrivande 7-11/8

**Löftadalen:** Kreativt skrivande 26-30/6

**Medlefors:** Skrivande med yoga 14-16/6

**Mullsjö:** Kreativt skrivande 31/7-5/8

**Munka:** Att skriva filmmanus 26-30/6

**PRO:** Skrivarvecka för nyfikna och nybörjare nr 88 7-9/6, Väck din skrivarglöd och skriv vidare 21-25/8

**Sigtuna:** Manusskrivande 14-18/8

**Skurup:** Spoken word 26-30/6, Kreativt skrivande och Yoga 3-7/7, Skriv på ditt projekt – med handledning 10-14/7, Skriv fanfiction 17-21/7, Skriv science-fiction och fantasy 17-21/7, Skrivpedagogisk Inspirationskurs 31/7-4/8, Skrivandets verktyg 31/7-4/8

**Stensund:** Rivstarta ditt skrivprojekt 25-30/6, Skrivcamp i skärgården 2-7/7

**Sundsgården:** Skrivarkurs - Kreativt skrivande 10-14/7

**Tärna:** Skrivarkurs i fem dagar 26-28/6 & 14-18/8

**Åredalen:** Skriv ditt liv 26-30/6

**Åsa:** Skriv ditt liv 10-15/7, Novellskrivarkurs 10-15/7, Skapande skrivande 10-15/7, Meditation och skrivande 17-21/7

**Ädelfors:** Skriv din bok 17-21/7, Lustfylt skrivande 31/7-4/8

**Öland:** Bokillustration 19-21/6, Skrivarkurs 26-30/6, Poesikurs 3-7/7

## Skulpturkurser

- Biskops Arnö Nordens:** Dreja och bygg i keramik 26-30/6
- Fristad:** Kurs i modellbygge/dioramabygge 31/7-4/8
- Löftadalen:** Självporträtt och snabba skulpturer 3-7/7
- Wik:** Skulptur/färg och form/betonggjutning 12-21/6
- Vimmerby:** Betonggjutning 7-13/8
- Ädelfors:** Cosplay - hantverk historia hobby 7-11/8
- Öland:** Skulpturkurs 19-21/6

## Smideskurser, Silverkurser

- Bäckedal:** Grundkurs i silversmide med historisk inriktning 26/6-2/7, Nybörjarkurs i smide 26-30/6
- Fridhem:** Silverkurs - smycken 26-30/6, 10-14/7 & 17-21/7
- Grebbestad:** Skapa i silver fortsättningskurs 26/6-7/7
- Helliden:** Silversmide - fortsättningskurs 7-11/8
- Leksand:** Silversmide - påbyggnadskurs 26-30/6, Silversmide 10-14/7 & 17-21/7
- Malung:** Järnsmide 31/7-4/8
- Mullsjö:** Smide - grundkurs 26/6-1/7, Silversmide 26/6-1/7 & 31/7-5/8, Smide fortsättningskurs 4-8/7
- Munka:** Recycleslöjd i plåt och ståltråd 26-28/6
- Stensund:** Silveryoga 25-30/6, Silversmide 6-11/8, Silversmide 6-11/8
- Vimmerby:** Silveryoga 12-16/6
- Vårdinge By:** Silversmide 3-7/7

## Teaterkurser

- Blekinge:** "Docka" dockan! 19-21/6
- Bollnäs:** Improvisationsteater 26-30/6
- Fridhem:** Teaterimprovisation - steg 3 26-30/6, Teaterkurs 26-30/6, Ståuppkurs - introduktion 26-30/6, 3-7/7 & 17-21/7, Teaterimprovisation - steg 1 26-30/6, Teaterimprovisation - steg 2 3-7/7, Teaterimprovisation - grundkurs 3-7/7, Teaterimprovisation Mask 10-14/7, Retorik och tajming för scenen 17-21/7, Praktisk retorik 31/7-4/8, Ståuppkurs - avancerad 31/7-4/8, Teaterimprovisation - steg 4 31/7-4/8, Aktöretveckling 7-11/8, Kreativ ståuppimpro 7-11/8
- Gotland:** Improvisationsteater - grund 24-28/7, Improvisationsteater - fortsättningskurs 29/7-2/8
- Hällefors:** Clownworkshop - Hitta din egen clown 16-18/6, Nyfiken på teater? Häng med på workshop! 19-22/6
- Katrineberg:** Skådespeleri - Klassiska scener 11-14/6
- Sigtuna:** Burlesk 14-18/8, Improvisationsteater 14-18/8
- Skurup:** Standup comedy 10-14/7, Scenisk gestaltning - med kroppen och rösten som instrument 31/7-4/8
- Sundsgården:** Stå-upp-kurs 24-28/7, Teaterimprovisation - Långform 31/7-4/8
- Tärna:** Radioteater 26-28/6
- Västerberg:** Teaterimprovisation 19-22/6
- Ädelfors:** Cosplay - hantverk historia hobby 7-11/8
- Teaterpedagogutbildning, Dramapedagogutbildning**
- Blekinge:** "Docka" dockan! 19-21/6
- Västerberg:** Grundkurs i dramapedagogik 19-22/6

## Textilkurser, Vävkurser

**Billströmska:** Handgjort papper och fria stygn 18-22/6, Sticka och virka med mera 19-21/6, Yllebroderi 3-7/7, Spinna sticka smycka ditt plagg 3-7/7

**Biskops Arnö Nordens:** Stickning för alla 26-30/6, Svenska sticktraditioner 24-28/7, Brodera det du ser i din närhet 31/7-4/8

**Blekinge:** Lär dig tova 19-20/6, Handsömnad av linneplagg. Från reenactment till nytänk. 19-22/6

**Bäckedal:** Hattkurs 26-30/6

**Eskestuna:** Vax papper och roliga stygn 12-16/6, Enkla tryck och fritt broderi 12-16/6, Färga papper och textil med växter och skrot 26-30/6, Yllebroderi Berättande nu och då 3-7/7, Ull i grafiska uttryck 3-7/7

**Fornby:** Fritt broderi för nybörjare 8-11/8, Trycka tyg med blocktryck 8-11/8

**Forsa:** Hållbart mode - slow fashion 26-30/6, Kypert och dräll i mild förening 26-30/6

**Fridhem:** Lär dig skapa ditt eget mönster 26-30/6, Fritt broderi och konsten att skapa BILD 3-7/7, Fritt broderi 17-21/7, Skapa med tyg 17-21/7

**Fristad:** Textiltryck med inspiration från naturen 26-29/6, Möbelpapetsering 26-30/6 & 31/7-4/8

**Gamleby:** Bli fin i lin 1 19-22/6, Skafsväxling 26-30/6, Bli fin i lin 2 26-30/6

**Gotland:** Lappteknik - japansk flätning och applikation 27/6-2/7

**Grebbestad:** Sy linnekläder 1 grundkurs 26-30/6, Sy linnekläder 2 fortsättning 3-7/7, Vävkurs två veckor 7-18/8, Väv på varptyngd vävstol 7-11/8, Spinna och sticka 14-18/8

**Helliden:** Tygtryck med rapportering 7-11/8

**Kyrkerud:** Färg och tryck 26-30/6, Spinna garn på rock 26-30/6, Sy i linne 26-30/6

**Leksand:** Broderi - Lust och Fägring - nybör-

jare 21-23/7, Broderi – Mer Lust och Fägring – fortsättning 4-6/8

**Löftadalen:** Screentryck på tyg och/eller papper 26-30/6

**Mora:** Sömnad av dockkläder - Vuxen och barn syr och skapar tillsammans 3-7/7, Maskinstickning - Grundkurs 10-14/7, Påsöm från Dala-Floda 10-14/7, Grannlåt - Fritt yllebroderi med lust och fantasi 31/7-4/8, Ullkonst - Nåltova din egen docka 31/7-4/8, Maskinstickning - fortsättning 7-11/8, Skinn- och fällsömnad 7-11/8

**Mullsjö:** Textila trycktekniker 26/6-1/7, Hattkurs 26/6-1/7, Trycka på textil 4-8/7, Hattar 31/7-5/8

**Sigtuna:** Brodera ditt liv! 14-18/8

**Skurup:** Festklänning av mormors gamla gardin? 24-28/7

**Sverigefinska:** Sticka och virka 17-21/6

**Wik:** Växtfärgning 16-18/6, Vävkurs 26/6-5/7

**Västerberg:** Sashiko – japanska stygn 19-22/6

**Ågesta:** Shibori 12-14/6

**Åredalen:** Sy nytt - Sy om - Dekorera - Laga 26-30/6

## Träkurser

**Fornby:** Tälja i färskt trä 8-11/8

**Litorina:** Möbelsnickeri & Inredning 12-16/6

**Mora:** Slöjda ur en björk 3-7/7

**Stensund:** Träbåtsrenovering 6-11/8, Träbåtsbygge 6-11/8

**Vårdinge By:** Tälj med Yxa och Kniv 3-7/7, Lerhusbygge 10-13/8

**Ädelfors:** Gärdsgårdsbygge 31/7-4/8



## Hälsa | Miljö | Natur

### Friluftslivskurser

**Forsa:** En Odysseé genom skog väg och vatten. 27-30/6

**Fristad:** Testa på friluftsliv 31/7-2/8, Fjärilskurs för nybörjare 31/7-3/8

**Glimåkra:** Sommarkurs för vuxna med utvecklingsstörning 26/6-7/7 & 10-21/7

**Gotland:** Flora och fauna på Stora Karlsö 24-28/5, Upplev södra Gotland till fots 5-10/6, Cykla på södra Gotland 10-14/7, Fjärilar och natur på Gotland 16-21/7

**Grebbestad:** Livet under havsytan 26-30/6, Paddla klättra och vandra 26-30/6, Bohuslän till fots 1 3-7/7, Bohuslän till fots 2 7-11/8

**Jakobsberg:** Upplev Stockholms natur – utomhusmatlagning och paddling 12-16/6

**Katrineberg:** Natur och kultur i fjällen 5-13/7

**PRO:** Orientering för nybörjare 15-19/5, Golfkurs 19-22/5, Landskapskurs - Gästrikland 22-24/5, Vandra i nationalparken 22-24/5, Landskapskurs Dalarna 7-9/6, Seniorkollo 26-30/6, Boule för alla 26-30/6, Generationskollo 31/7-4/8, Golf för alla 11-14/8, Flugfiske 14-18/8, Boule för alla 21-25/8

**Stensund:** Havskajak 25-30/6, Yogapaddling 2-7/7, Skärgårdspaddling med möjlighet till grönt paddelpass 6-11/8

**Åredalen:** Gospel - Naturupplevelse 26-30/6, Vandrings och närvaro i fjällnära natur 26-30/6, Flugfiske 26-30/6

**Äldfors:** Ridkurs 18-22/6, Aktiveringskurs - Djur och Natur 26-30/6, Aktiveringskurs friluftsliv 26/6-5/7, Leva livet 3-7/7 & 10-14/7,

Äventyrskurs 3-7/7, Aktiveringskurs 10-14/7, Utmanande Mountainbikekurs 24-28/7

**Öland:** Vår fåglar 12-14/5

**Österlen:** Vandra och fotografera på Österlen 26-29/6

### Hälsokurser, Friskvårdskurser

**Billströmska:** Må bra till häst 19-22/6

**Biskops Arnö Nordens:** Levande örtkunskap – en praktisk kurs med och om medicinalväxter 26-30/6, 24-28/7 & 7-11/8

**Bollnäs:** Personlig utveckling Mindfulness Yoga & Stresshantering 26-30/6

**Fornby:** Röst rörelse meditation 8-11/8, Medicinsk yoga/mindfulness 8-11/8

**Forsa:** Samla kraft! 26-28/6, Tai qi för alla 29/6-1/7

**Fridhem:** Tai Chi 26-30/6, Yoga - våga ta ett steg till 3-7/7, Body awareness och meditation 3-7/7, Qigong + Akvarell grund eller Tai chi steg 2 10-14/7, Yoga stretch 10-14/7, Att bruka örter 17-21/7, Yoga och ayurvedisk matlagning 31/7-4/8, Dans yoga och mindfulness 31/7-4/8

**Geijerskolan:** Mindfulness Yoga grundkurs 13-17/6

**Grebbestad:** Paddla klättra och vandra 26-30/6, Bohuslän till fots 1 3-7/7, Bohuslän till fots 2 7-11/8

**Grimslöv:** Yoga & meditation 26-29/6, Mindfulness 26-30/6

**Helliden:** Yoga tillsammans 7-11/8

**Höla:** Löpning i Höga Kusten 26-30/6, Yoga 26-30/6

**Härnösand:** Friskvård 18-22/6

**Högalid:** Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning 12-16/6

**Katrineberg:** Sportkollo "55+" 27-30/6, Yoga och Meditation 7-8/7

**Kyrkerud:** Örtkurs 10-14/7

**Löftadalen:** Familjekurs vid havet 17-23/7, Löparskola med Patrik Tellgren 7-11/8, Zumba & Yoga 7-11/8

**Malung:** Löparhelg maj 2017 13-14/5

**Medlefors:** Yogadagar -med närvaro och glädje 12-15/6, Må bra-dagar för seniorer 14-16/6

**Munka:** Mindfulness - medveten närvaro 10-12/7

**Oskarshamn:** "Oskarshamnslägret" för personer med funktionsnedsättning 13-21/6

**PRO:** Äta ekologiskt 7-9/6, Hälsovecka 19-22/6, Seniorkollo 26-30/6, Generationskollo 31/7-4/8, Qi Gong - för en bättre vardag 31/7-4/8

**Skurup:** Kreativt skrivande och Yoga 3-7/7, Skönlitteratur som återhämtning 10-14/7, Självmedkänsla Mindful Self-Compassion 24-28/7, Rawfood och yoga 24-28/7

**Stensund:** Kundaliniyoga, meditation och breathwalk 25-30/6, Mandalamålning 25-30/6, Silveryoga 25-30/6, Yogapaddling 2-7/7, Kundaliniyoga och yinyoga 2-7/7, Skapa det liv du vill ha - coachad från dröm till handling 2-7/7, Kundaliniyoga vandring och yinyoga 6-11/8, Mandalamålning 6-11/8

**Sundsgården:** Mindfulness 24-28/7

**Tollare:** Yoga & Meditation 10-14/7

**Tärna:** Coachning, mindfulness och ACT 26-28/6, Lekfull yoga 26-28/6, Ledarskap och Hälsa 14-18/8

**Vimmerby:** Silveryoga 12-16/6

**Åredalen:** Vandring och närvaro i fjällnära natur 26-30/6, Retreat med bibel och vandring - "På vandring för att finna ro." 26-30/6

**Åsa:** Meditation och skrivande 17-21/7, Yoga 17-21/7, Mindfulness 25-28/7

**Ädelfors:** Hälsoresan 10-14/7, Lust till träning 24-28/7, Utmanande Mountainbikekurs 24-28/7, Massage och Friskvård för din egen

skull 31/7-4/8

**Öland:** Hatha yoga 19-21/6

**Österlen:** Sommarkurs Österlen 15-19/6, Yoga på Österlen 3-6/7

## Idrottskurser

**Billströmska:** Må bra till häst 19-22/6

**Furuboda:** Golfkurs - dagkurs 24-30/7

**Katrineberg:** Sportkollo "55+" 27-30/6

**Malung:** Löparhelg maj 2017 13-14/5

**Stensund:** Havskajak 25-30/6, Skårgårds-paddling med möjlighet till grönt paddelpass 6-11/8

**Ädelfors:** Utmanande Mountainbikekurs 24-28/7

## Matkurser, Hushållskurser

**Gotland:** Mat- och kulturresa på Gotland 12-16/6

**Högalid:** Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning 12-16/6

**Jakobsberg:** Upplev Stockholms natur – utomhusmatlagning och paddling 12-16/6

**Munka:** Cooking for a Circular Society (kursen hålls på engelska) 10-14/7

**Skurup:** Rawfood och yoga 24-28/7

**Vårdinge By:** Ekologisk Vegetarisk matlagning 26-30/6 & 3-7/7

**Ädelfors:** Lär dig Biodling 7-11/8

**Österlen:** En smak av Österlen 19-22/6, Matlagning på Österlen 3-6/7

## Miljökurser, Naturkurser

**Biskops Arnö Nordens:** Levande örtkunskap – en praktisk kurs med och om medicinalväxter 26-30/6, 24-28/7 & 7-11/8

**Fristad:** Fjärilskurs för nybörjare 31/7-3/8

**Gotland:** Flora och fauna på Stora Karlsö 24-28/5, Upplev södra Gotland till fots 5-10/6, Cykla på södra Gotland 10-14/7, Fjärilar och natur på Gotland 16-21/7

**Grebbestad:** Livet under havsytan 26-30/6

**Grimslöv:** Lerbygge odling och hållbarhet! 26-30/6

**Kyrkerud:** Örtkurs 10-14/7

**PRO:** Varför äta ekologiskt? 7-9/6

**Vårdinge By:** Ekologisk Vegetarisk matlagning 26-30/6, Skogsträdgårdsodling 3-7/7, Ekologisk Vegetarisk matlagning 3-7/7

**Ädelfors:** Bygg din egen stenmur 7-11/8, Lär dig Biodling 7-11/8, Guldvaskning på riktigt 7-11/8

**Öland:** Vårfåglar 12-14/5, Ölands natur & kultur 19-21/6, Insikter om insekter 26-30/6

**Österlen:** Botanikkurs 26-29/6

## Trädgårdskurser

**Biskops Arnö Nordens:** Levande örtkunskap – en praktisk kurs med och om medicinalväxter 26-30/6, 24-28/7 & 7-11/8

**Munka:** En kurs i trädgårdsdesign – Planera din trädgård 26-30/6

**Skurup:** Idéer för din trädgård! 10-14/7

**Sundsgården:** Trädgårdslust 17-21/7

**Vårdinge By:** Skogsträdgårdsodling 3-7/7, Lerhusbygge 10-13/8

**Västerberg:** Ätbart bladgrönt och kreativt 19-22/6

**Åsa:** Blomsterbinderi - inspirationskurs 26-30/6, Blomsterbinderi - floristiska fantasmer - Go ECO 3-7/7

**Ädelfors:** Gärdsgårdsbygge 31/7-4/8, Lär dig Biodling 7-11/8



## Internationellt | Språk

### Kurser för nya svenskar

**Litorina:** Svenska som andraspråk 12-30/6

### Språkkurser

**Braheskolan - Visingsö:** Engelska för dig med afasi 12-16/6, Nybörjarspanska A1-A2 - Barcelona Spanien 12/6-18/8, Tyska - nybörjare - Düsseldorf Tyskland 14/6-30/8, Spanska - konversation 7-11/8

**Fellingsbro:** Better English - intensivkurs i engelska 22/5-2/6

**Katrineberg:** Active English 17-22/7

**Litorina:** Sommarkurs i engelska 12-30/6

**Löftadalen:** Utveckla din engelska och lär dig din iPad! 3-7/7

**PRO:** Engelska mer avancerad nivå 15-19/5, Engelska konversation 26-30/6, Engelska nybörjare 14-18/8

**S:t Sigfrid:** Svenska i Småland 6-12/8, Svenska i Småland 13-19/8

**Sverigefinska:** Kurs i finska 17-21/6, Kurs i svenska 17-21/6, Kurs i ryska 17-21/6

**Tärna:** Summer Art at Tarna 26-28/6

### Teckenspråkkurser

**Västankvick:** Kultur språk och identitet för personer med dövblindhet 8-12/5, TUFF - fördjupning 15-19/5, Teckenspråk E / F 15-19/5, TUFF - sommarkurs 24-28/7, Teckenspråk - sommarkurs 31/7-4/8





## Media | Kommunikation

---

### Datakurser - grundnivå

**Lunnevad:** Grundläggande kurs i Photoshop 19-21/6

**Löftadalen:** Utveckla din engelska och lär dig din iPad! 3-7/7

**PRO:** Släktforskning grund 7-11/8

**PRO, filial Solna:** Våga köpa och sälja på nätet 22-24/5, Bildhantering 29/5-2/6

### Datakurser - webb, design, IT

**Birka:** Efterredigering - Nybörjare 26-30/6, Programmering - Arduino 26-30/6, Bloggkurs 26-30/6

**Biskops Arnö:** En introduktion till Adobe Lightroom 26-30/6

**Fridhem:** Mönsterdesign 3-7/7

**Munka:** Porträttfotografi 3-7/7

**PRO:** Bildbehandling 14-18/8

**Sigtuna:** Lär dig Photoshop 14-18/8

**Ädelfors:** Spelskaparverkstad 18-22/6

### Filmkurser

**Biskops Arnö Nordens:** Grundkurs i video för fotointresserade 12-16/6

**Fridhem:** Konstfilm 31/7-4/8

**Katrineberg:** Filmkurs 2016 - för tjejer 14-22 år 3-9/7

**Lunnevad:** Animerad film 19-21/6

**Sundsgården:** Film: Fortsättningskurs 10-14/7, Film: Projektkurs 17-21/7

**Västerberg:** Filmkunnighet och kritiska perspektiv 19-22/6

### Journalistiskt foto

**Biskops Arnö Nordens:** Fotografi – grundkurs 5-9/6, En workshop i visuell gestaltning med Anna Clarén 12-16/6, Fotografi – fortsättningskurs med fokus på porträtt 12-16/6, Fotografiskt hantverk – mörkrumsarbete och analogt fotografi 24-28/7

**Fridhem:** Digital fotografering för nybörjare 10-14/7

### Kommunikationskurser

**Fridhem:** Poddkurs 3-7/7 & 7-11/8

**Grimslöv:** Kreativ kommunikation 26-30/6

**Sigtuna:** Röst och talkurs 14-18/8

**Ädelfors:** Berättarlust 31/7-4/8

### Ljudteknikkurser

**Fristad:** DJ-kurs för nybörjare 26-29/6

**Munka:** Ljudkonst 3-5/7

### Radiokurser

**Öland:** Ljud - och radiokurs 3-7/7



## Människa | Samhälle Religion

### Genuskurser

**Blekinge:** Hur gör man när man är man?  
19-22/6

### Kulturkurser

**Billströmska:** Kulturupplevelser på Tjörn  
26-30/6

**Braheskolan - Visingsö:** Medeltidskonst & historia på Visingsö 7-11/8

**Fridhem:** Skånska kulturpersonligheter  
7-10/8

**Geijerskolan:** Den sökande människan – livsåskådning livshållning och tro 1-5/8

**Gotland:** Upplev södra Gotland till fots 5-10/6, Mat- och kulturresa på Gotland 12-16/6, Medeltiden på Gotland 18-22/6, Almedalsveckan 2-5/7, Gotländsk kyrkokonst 29/7-2/8

**Hola:** Arkeologikurs vid Styresholm i Torsåker 12-16/6, Höga Kusten och Ådalen 26-30/6

**Katrineberg:** Smaka på litteraturen 12-14/6

**Löftadalen:** Liv död och religion i antikens Grekland 3-12/7, Familjekurs vid havet 17-23/7

**PRO, filial Solna:** Konst på stan 15-19/5, Skärgårdskurs 29/5-2/6, Bildhantering 29/5-2/6

**Stensund:** Viskurs i folkslag 6-11/8

**Vimmerby:** Arkeologi 7-12/8

**Vårdinge By:** Kulning 26-30/6

**Åredalen:** Sommarkurs i konst och kultur i Sydfrankrike 19-30/6

**Ädelfors:** Luffarslörd/Trådslörd 24-28/7, Gärdsgårdsbygge 31/7-4/8, Släktforskning 31/7-4/8, Guldvaskning på riktigt 7-11/8, Torp och Gårdsforskning 7-11/8

**Öland:** Ölands natur & kultur 19-21/6

**Österlen:** Det medeltida Österlen 19-22/6, En smak av Österlen 19-22/6, Fyra afrikanska länders litteratur 26-29/6, Hasse & Tage 28/6-1/7

### Ledarskursurser, Projektledningskurser

**Fridhem:** Personlig utveckling i grupp 26-30/6, Coachande ledarskap 10-14/7

**Lillsved:** Dynamisk Pedagogik - Kommunikation och konfliktförståelse 18-22/6

**Scouterna:** Sommarkurs i projektledning 26/6-18/8

**Stensund:** Skapa det liv du vill ha - coachad från dröm till handling 2-7/7

### Livsåskådningskurser, Bibelkurser, Religionskurser

**Kyrkerud:** Ikonmåleri 26-30/6

**Lunnevad:** Världens framtid i religion och fiktion 19-21/6, Religion i Sverige 2017 19-21/6

**S:t Sigfrid:** Konfirmationskurs 18/6-8/7

**Åredalen:** Retreat med bibel och vandring  
Tema: "På vandring för att finna ro." 26-30/6

### Samhällsinriktade kurser

**Gotland:** Almedalsveckan 2-5/7

**Kvarnby:** Vänsterns sommarakademi - distans 12/6-4/8

**Ljungkile:** Sommarakademien 2017 30/7-3/8

**Ädelfors:** En historisk prova-på-resa 17-21/7



## Övriga ämnesområden

---

### Familjekurser/Ungdomskurser

**Furuboda:** Familjeveckan 24-30/7

**Gamleby:** Sommarkurs för stråkspelande ungdom 29/7-6/8

**Härnösand:** Sommarvecka för unga som stammar 6-12/8

**Löftadalen:** Familjekurs vid havet 17-23/7

**Åsa:** Musikkurs för tjejer - "Popkollo" 8-15/7

### Seniorkurser

**Löftadalen:** Familjekurs vid havet 17-23/7

**Nordiska:** Nordiskas kultursommar 31/7-4/8

**PRO:** Engelska konversation nr 45 26-30/6

**Sigtuna:** Konversationsengelska 14-18/8

**Ädelfors:** Förr och Nu 18-22/6

### Utlandsförlagda kurser

**Braheskolan - Visingsö:** Nybörjarspanska A1-A2 - Barcelona Spanien 12/6-18/8, Tyska - nybörjare - Düsseldorf Tyskland 14/6-30/8

**Löftadalen:** Liv död och religion i antikens Grekland 3-12/7

### Övriga kurser

**Fridhem:** Skånes historia- från renjägare till brobyggare 17-20/7, Bridge - spela mera 7-11/8

**Furuboda:** Skåne i blickfånget 13-22/6, Solskensvecka 2 3-9/7, Golfkurs - dagkurs 24-30/7, Solskensvecka 1 - upp till 23 år! 31/7-6/8, Solklart 7-13/8, Sommarveckan 14-20/8

**Gamleby:** Släktforskning 31/7-4/8

**Grimslöv:** Gör egna naturliga hudvårdsprodukter 26-30/6, Lär dig leva fullt ut 26-30/6, Den inre kompassen 26-30/6, Att handleda andra i personlig utveckling 30-30/6

**Hällefors:** Casepedagogik och rollspel 12-16/6

**Mora:** Gör dina egna hudvårdsprodukter 3-3/7, Modernismen inom konst och arkitektur 3-7/7, Den svenska konsten under 800 år 31/7-4/8

**PRO:** Bridge nybörjare 31/7-4/8

**Vimmerby:** Gör egna naturliga tvålar hud- och hårvårdsprodukter 12-16/6, Kalligrafi 12-16/6

**Ädelfors:** Trafikkunskapskurs 18-22/6, Släktforskning 31/7-4/8



## Funktionsnedsättning

Sommarkurser som specifikt vänder sig till dig med funktionsnedsättning.

### Afasi

**Braheskolan - Visingsö:** Engelska för dig med afasi 12-16/6

**Oskarshamn:** "Oskarshamsläret" för personer med funktionsnedsättning 13-21/6

### Dövblind

**Västanvik:** Kultur språk och identitet för personer med dövblindhet 8-12/5

### Förvärd hjärnskada

**Högalid:** Sinnrik sommarkurs - för dig med förvärd hjärnskada 12-16/6

**Oskarshamn:** "Oskarshamsläret" för personer med funktionsnedsättning 13-21/6

### Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

**Oskarshamn:** "Oskarshamsläret" för personer med funktionsnedsättning 13-21/6

**Ädelfors:** Trafikkunskapskurs 18-22/6, Spel-skaparverkstad 18-22/6

**Österlen:** Sommarkurs Österlen 15-19/6

### Psykisk funktionsnedsättning

**Oskarshamn:** "Oskarshamsläret" för personer med funktionsnedsättning 13-21/6

## Rörelsehinder

**Furuboda:** Skaparverkstan 12-18/6, Skåne i blickfånget 13-22/6, Sound & Action - en anpassad musikkurs 26/6-2/7, Solskensvecka 2 3-9/7, Familjeveckan 24-30/7, Golfkurs - dagkurs 24-30/7, Solskensvecka 1 - upp till 23 år! 31/7-6/8, Sound & Action "MINI" - en anpassad musikkurs 7-13/8, Solklart 7-13/8, Sommarveckan 14-20/8

**Oskarshamn:** "Oskarshamsläret" för personer med funktionsnedsättning 13-21/6

**Ädelfors:** Aktiveringskurs friluftsliv 26/6-5/7

## Synnedsättning, Blind

**Fristad:** Skrivarkurs för synskadade 7-12/8

## Utvecklingsstörning

**Glimåkra:** Sommarkurs för vuxna med utvecklingsstörning 26/6-7/7 & 10-21/7

**Högalid:** Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning 12-16/6, Förberedande kurs för läsåret 2017/2018 - för dig med lindrig utvecklingsstörning 18-22/6

**Oskarshamn:** "Oskarshamsläret" för personer med funktionsnedsättning 13-21/6

**S:t Sigfrid:** Sommarkurs för vuxna med funktionsnedsättning 12-15/6, Sommarkurs för vuxna med lättare funktionsnedsättning 19-22/6

**Vimmerby:** Musikvecka för intellektuell funktionsnedsatta 6-11/8

**Ädelfors:** Skapandekurs 18-22/6, Förr och Nu 18-22/6, Ridkurs 18-22/6, Aktiveringskurs - Djur och Natur 26-30/6, Musik- och Danskurs 26-30/6, Äventyrskurs 3-7/7, Hälsosnan 10-14/7, Aktiveringskurs 10-14/7

**Önnestad:** Sommarkurs för dig med funktionsnedsättning 3-8/7



*Vävkurser, sida 11*

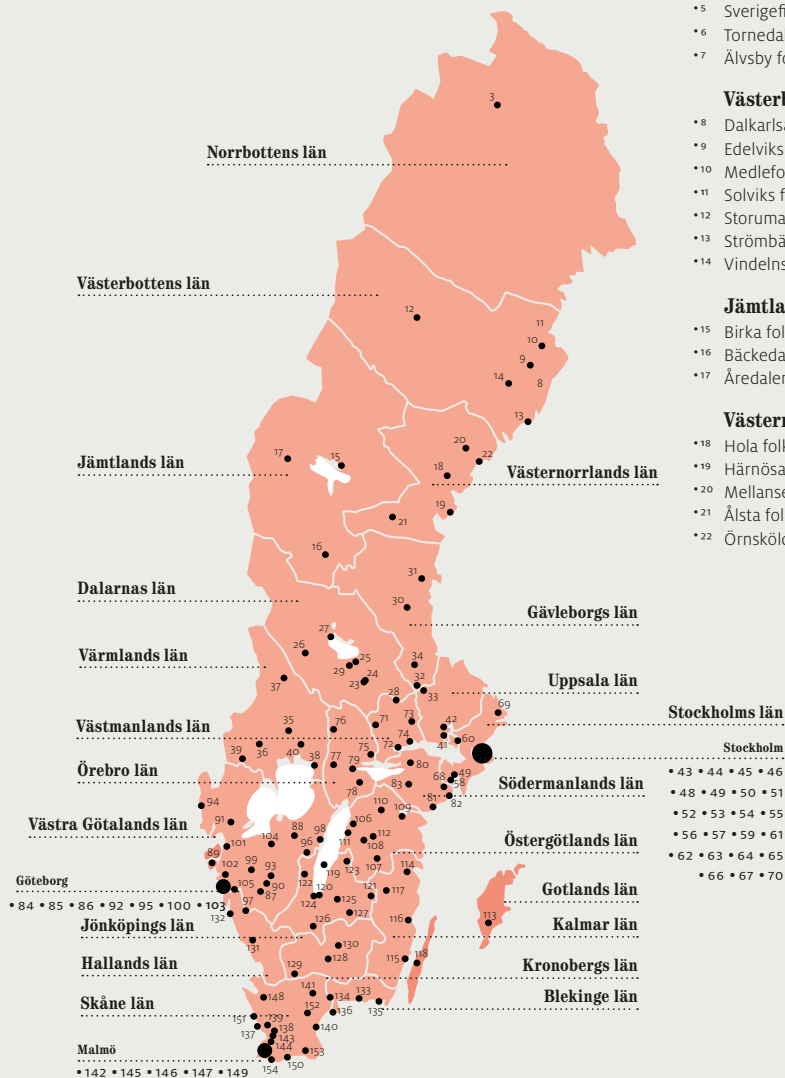


*Skulpturkurser, sida 10*



*Utlandsförlagda, sida 17*

# Alla skolor per län



## Norrbottns län

- 1 Framnäs folkhögskola
- 2 Kalix folkhögskola
- 3 Malmfältens folkhögskola
- 4 Sunderby folkhögskola
- 5 Sverigefinska fhsk, ..... sid 78
- 6 Tornedalens folkhögskola
- 7 Älvsby folkhögskola

## Västerbottns län

- 8 Dalkarlså folkhögskola
- 9 Edelviks folkhögskola
- 10 Medlefors folkhögskola, ..... sid 81
- 11 Solviks folkhögskola
- 12 Storumans folkhögskola
- 13 Strömbäcks folkhögskola
- 14 Vindelns folkhögskola

## Jämtlands län

- 15 Birka folkhögskola ..... sid 25
- 16 Bäckedals folkhögskola, ..... sid 26
- 17 Åredalens folkhögskola, ..... sid 86

## Västernorrlands län

- 18 Hola folkhögskola ..... sid 50
- 19 Härnösands fhsk ..... sid 51
- 20 Mellansels folkhögskola
- 21 Älsta folkhögskola, ..... sid 85
- 22 Örnköldsviks folkhögskola

## Stockholms län

### Stockholm

- 43 • 44 • 45 • 46
- 48 • 49 • 50 • 51
- 52 • 53 • 54 • 55
- 56 • 57 • 59 • 61
- 62 • 63 • 64 • 65
- 66 • 67 • 70

## Dalarnas län

- \*23 Brunnsviks folkhögskola
- \*24 Fornby folkhögskola ..... sid 33
- \*25 Leksands folkhögskola ..... sid 56
- \*26 Malung folkhögskola ..... sid 61
- \*27 Mora folkhögskola ..... sid 62
- \*28 Sjöviks folkhögskola
- \*29 Västanviks folkhögskola ..... sid 83

## Gävleborgs län

- \*30 Bollnäs folkhögskola ..... sid 29
- \*31 Forsa folkhögskola ..... sid 34
- \*32 Färnebo folkhögskola
- \*33 PRO:s folkhögskola ..... sid 67
- \*34 Västerbergs folkhögskola ..... sid 83

## Värmlands län

- \*35 Geijerskolan ..... sid 43
- \*36 Ingesund folkhögskola
- \*37 Klarälvdalens folkhögskola
- \*38 Kristinehamns folkhögskola
- \*39 Kyrkeruds folkhögskola ..... sid 55
- \*40 Molkom folkhögskola

## Uppsala län

- \*41 Biskops Arnö Nordens fhsk. sid 26
- \*42 Wiik folkhögskola ..... sid 84

## Stockholms län

- \*43 Alma folkhögskola
- \*44 Birkagårdens folkhögskola
- \*45 Bosöns folkhögskola
- \*46 Botkyrka folkhögskola
- \*47 Bromma folkhögskola
- \*48 Fryshuset folkhögskola
- \*49 Hagabergs folkhögskola
- \*50 Jakobsbergs folkhögskola ..... sid 52
- \*51 Kaggeholms folkhögskola
- \*52 Kista folkhögskola
- \*53 Lillsveds folkhögskola ..... sid 58
- \*54 Långholmens folkhögskola
- \*55 Runö folkhögskola
- \*56 Röda Korset folkhögskola
- \*57 S:ta Birgittas folkhögskola
- \*58 S:t Ignatios folkhögskola
- \*59 Scouternas folkhögskola ..... sid 71
- \*60 Sigtuna folkhögskola ..... sid 71
- \*61 Skarpnäcks folkhögskola
- \*62 Skeppholmens folkhögskola
- \*63 Stadsmissionens folkhögskola
- \*64 Sundbybergs folkhögskola
- \*65 Södertörns folkhögskola
- \*66 Södra Stockholms fhsk. .... sid 79
- \*67 Tollare folkhögskola ..... sid 79
- \*68 Vårdinge By folkhögskola ..... sid 81

- \*69 Vaddö folkhögskola
- \*70 Ågesta folkhögskola ..... sid 85

## Västmanlands län

- \*71 Bergslagens folkhögskola
- \*72 Hästsportens folkhögskola
- \*73 Tärna folkhögskola ..... sid 80
- \*74 Västerås folkhögskola

## Örebro län

- \*75 Fellingsbro folkhögskola ..... sid 33
- \*76 Hällefors folkhögskola ..... sid 51
- \*77 Karlskoga folkhögskola
- \*78 Kävsta folkhögskola
- \*79 Örebro folkhögskola

## Södermanlands län

- \*80 Eskilstuna folkhögskola ..... sid 31
- \*81 Nyköpings folkhögskola ..... sid 67
- \*82 Stensunds folkhögskola ..... sid 75
- \*83 Åsa folkhögskola ..... sid 87

## Västra Götalands län

- \*84 Interkulturella folkhögskolan
- \*85 Folkhögskolan i Angered
- \*86 Arbetarrörelsens folkhögskola i Göteborg
- \*87 Arbetarrörelsens folkhögskola i Viskadalen
- \*88 Axevala folkhögskola ..... sid 24
- \*89 Billströmska fhsk ..... sid 24
- \*90 Borås folkhögskola
- \*91 Dalslands folkhögskola
- \*92 Finska folkhögskolan
- \*93 Fristads folkhögskola ..... sid 40
- \*94 Grebbestads fhsk ..... sid 46
- \*95 Göteborgs folkhögskola
- \*96 Hellidens folkhögskola ..... sid 49
- \*97 Hellsjöns folkhögskola ..... sid 49
- \*98 Hjo folkhögskola ..... sid 50
- \*99 Hjälmareds folkhögskola
- \*100 Kvinnofolkhögskolan
- \*101 Ljungskile folkhögskola ..... sid 59
- \*102 Nordiska folkhögskolan ..... sid 66
- \*103 Sankta Elisabets folkhögskola
- \*104 Vara folkhögskola
- \*105 Wendelsbergs folkhögskola

## Östergötlands län

- \*106 Bona folkhögskola
- \*107 Liljeholmens folkhögskola
- \*108 Lunnevals folkhögskola ..... sid 59
- \*109 Marieborgs folkhögskola
- \*110 Mo Gård folkhögskola
- \*111 Vadstena folkhögskola
- \*112 Valla folkhögskola

## Gotlands län

- \*113 Gotlands folkhögskola ..... sid 44

## Kalmar län

- \*114 Gamleby folkhögskola ..... sid 42
- \*115 Högalids folkhögskola ..... sid 52
- \*116 Oskarshamns fhsk ..... sid 67
- \*117 Vimmerby folkhögskola ..... sid 81
- \*118 Ölands folkhögskola ..... sid 92

## Jönköpings län

- \*119 Braheskolan Visingsö folkhögskola ..... sid 29
- \*120 June folkhögskola
- \*121 Mariannelunds folkhögskola
- \*122 Mullsjö folkhögskola ..... sid 63
- \*123 Sommenbygdens folkhögskola
- \*124 Södra Vätterbygdens folkhögskola
- \*125 Sörängens folkhögskola
- \*126 Värnamo folkhögskola
- \*127 Ädelfors folkhögskola ..... sid 88

## Kronobergs län

- \*128 Grimslövs folkhögskola ..... sid 48
- \*129 Markaryds folkhögskola
- \*130 S:t Sigfrids folkhögskola ..... sid 70

## Hallands län

- \*131 Katrinebergs folkhögskola ..... sid 53
- \*132 Löftadalens folkhögskola ..... sid 60

## Blekinge län

- \*133 Blekinge folkhögskola ..... sid 28
- \*134 Jämshögs folkhögskola
- \*135 Litorina folkhögskola ..... sid 58
- \*136 Valjevikens folkhögskola

## Skåne län

- \*137 Albins folkhögskola
- \*138 Eslövs folkhögskola
- \*139 Fridhems folkhögskola ..... sid 33
- \*140 Furuboda folkhögskola ..... sid 41
- \*141 Glimåkra folkhögskola ..... sid 44
- \*142 Glokala folkhögskolan
- \*143 Halmö folkhögskola
- \*144 Folkhögskolan Hvilan
- \*145 Hyllie Park folkhögskola
- \*146 Kvarnby folkhögskola ..... sid 54
- \*147 Malmö folkhögskola
- \*148 Munka folkhögskola ..... sid 65
- \*149 S:ta Maria folkhögskola
- \*150 Skurups folkhögskola ..... sid 73
- \*151 Sundsgårdens fhsk ..... sid 77
- \*152 Önnestads folkhögskola ..... sid 94
- \*153 Österlens folkhögskola ..... sid 94
- \*154 Östra Grevie folkhögskola



## ”Textsamtalerna är verkligen det bästa och det värsta”

Sommarlov? Njæ. Ulrika och Lena har valt att gå en fem dagar lång sommarkurs för att utveckla sitt skrivande på jobbet.

Ulrika från Norrtälje och Lena från Borås går en sommarkurs i skrivande.

- Jag hade funderat ett tag på att försöka utveckla mitt skrivande. Så jag googlade och då dök den här kursen upp, säger Ulrika.

- Jag brukar hålla mig uppdaterad om sommarkurserna på folkhögskolorna. Tidigare har jag gått en kurs i rakukeramik. Men det var mer i privat syfte, den här gången är det mer kopplat till mitt yrke, säger Lena som hittade till kursen via Sommarkurskatalogen.

### **Kreativt skrivande varje morgon**

Under de fem kursdagarna går deltagarna bland annat igenom intervjuteknik, rubriksättning, textsamtal och givetvis blir det massa skrivande.

- Vi börjar varje morgon med kreativt skrivande. Det handlar om att bara släppa taget och komma igång. En morgon fick vi bara ett ord och så skulle vi skriva allt som kom upp. En annan morgon lyssnade vi till ett musikstycke och skrev om det, berättar Lena.

Textsamtalerna där deltagarna läser varandras texter och ger varandra konstruktiv kritik är en viktig del av kursen.

- Textsamtalerna är verkligen det bästa och det värsta. Vi delar med oss av våra texter som vi sedan analyserar tillsam-

mans, både läraren och de andra deltagarna. Det är nyttigt att lära sig att inte ta kritiken personligt, säger Ulrika.

### **Tips och erfarenheter**

Båda deltagarna menar att de kommer ta med sig många tips och erfarenheter hem och till jobbet.

- Jag tar med mig mycket! Det kreativa skrivandet när man har kört fast, textsamtalerna och vikten av att bolla texter med andra, intervjuteknik – hur man ställer bra frågor och undviker slutna frågor, säger Lena.

- Jag tar med mig alla tips och goda råd och ska försöka implementera det i mitt arbete, säger Ulrika.

### **Vill gå sommarkurs igen**

Sommarkursen tycks ha gett både Ulrika och Lena blodad tand att gå fler sommarkurser i framtiden.

- Det kan jag tänka mig. Gärna något inom friskvård, säger Ulrika.

- Absolut! Något av det bästa är att gå en sommarkurs en bit bort från där man bor. På så sätt blir det en mer mångfasetterad upplevelse med att åka iväg, bo på internat, träffa andra, gå på promenader – en gemenskap helt enkelt, säger Lena.



# Folkhögskolor med sommarkurser 2017

Axevallas folkhögskolan .....	sid 24	Ljungskile folkhögskola .....	sid 59
Billströmska folkhögskolan .....	sid 24	Lunnevals folkhögskola .....	sid 59
Birka folkhögskola.....	sid 25	Löftadalens folkhögskola.....	sid 60
Biskops Arnö Nordens folkhögskola .....	sid 26	Malungs folkhögskola .....	sid 61
Blekinge folkhögskola .....	sid 28	Medlefors folkhögskola .....	sid 61
Bollnäs folkhögskola.....	sid 29	Mora folkhögskola.....	sid 62
Braheskolan-Visingsö folkhögskola.....	sid 29	Mullsjö folkhögskola .....	sid 63
Bäckedals folkhögskola.....	sid 31	Munka folkhögskola.....	sid 65
Eskilstuna folkhögskola .....	sid 31	Nordiska folkhögskolan .....	sid 66
Fellingsbro folkhögskola .....	sid 33	Nyköpings folkhögskola .....	sid 67
Fornby folkhögskola .....	sid 33	Oskarshamns folkhögskola.....	sid 67
Forsa folkhögskola .....	sid 34	PRO:s folkhögskola .....	sid 67
Fridhems folkhögskola .....	sid 34	S:t Sigfrid folkhögskola .....	sid 70
Fristads folkhögskola .....	sid 40	Scouternas folkhögskola .....	sid 71
Furuboda folkhögskola.....	sid 41	Sigtuna folkhögskola .....	sid 71
Gamleby folkhögskola.....	sid 42	Skurups folkhögskola .....	sid 73
Geijerskolan .....	sid 43	Stensunds folkhögskola.....	sid 75
Glimåkra folkhögskola.....	sid 44	Sundsgårdens folkhögskola .....	sid 77
Gotlands folkhögskola .....	sid 44	Sverigefinska folkhögskolan .....	sid 78
Grebbestads folkhögskola .....	sid 46	Södra Stockholms folkhögskola .....	sid 79
Grimslöv folkhögskola.....	sid 48	Tollare folkhögskola.....	sid 79
Hellidens folkhögskola.....	sid 49	Tärna folkhögskola .....	sid 80
Helsjöns folkhögskola .....	sid 49	Vimmerby folkhögskola .....	sid 81
Hjo folkhögskola.....	sid 50	Vårdinge By folkhögskola .....	sid 81
Hola folkhögskola .....	sid 50	Västanviks folkhögskola .....	sid 83
Hällefors folkhögskola.....	sid 51	Västerbergs folkhögskola .....	sid 83
Härnösands folkhögskola.....	sid 51	Wiks folkhögskola .....	sid 84
Högalids folkhögskola .....	sid 52	Ågesta folkhögskola .....	sid 85
Jakobsbergs folkhögskola .....	sid 52	Ålsta folkhögskola.....	sid 85
Katrinebergs folkhögskola .....	sid 53	Åredalens folkhögskola.....	sid 86
Kvarnby folkhögskola .....	sid 54	Åsa folkhögskola .....	sid 87
Kyrkeruds folkhögskola .....	sid 55	Ädelfors folkhögskola.....	sid 88
Leksands folkhögskola.....	sid 56	Ölands folkhögskola .....	sid 92
Lillsveds folkhögskola .....	sid 58	Önnestads folkhögskola.....	sid 94
Litorina folkhögskola .....	sid 58	Österlens folkhögskola .....	sid 94

# FOLKHÖGSKOLOR A-Ö

Här hittar du alla folkhögskolor som erbjuder sommarkurser 2017, med kontaktuppgifter samt alla deras sommarkurser.

## Axevalla folkhögskola

532 72 Axvall

Tel: 0511-269 70

Internat: 60 bäddar

[www.axevalla.fhsk.se/](http://www.axevalla.fhsk.se/)

[info@axevalla.fhsk.se](mailto:info@axevalla.fhsk.se)

(Västra Götalands län)

Huvudman: Stiftelsen för Axevalla folkhögskola.

Ansökan senast: 31 maj

### Akvarellmålning

Kurstid: 14-18 augusti

Akvarellmålning på Axevalla för alla, även nybörjare. Helpension med logi eller externat.

Teori med färglära, ljus, skugga med mera.

Praktik både inne och ute i skolans vackra park.

### Oljemålning

Kurstid: 14-18 augusti

Oljemålning på Axevalla för alla, även nybörjare. Helpension med logi eller externat. Teori med färglära, ljus, skugga, med mera. Praktik inne och ute i skolans vackra park.



## Billströmska folkhögskolan

Stenkyrkovägen 16

471 93 Kållekärr

Tel: 0304-67 65 70

Internat: 95 bäddar

[www.billstromska.fhsk.se/](http://www.billstromska.fhsk.se/)

[info.billstromska@vgregion.se](mailto:info.billstromska@vgregion.se)

(Västra Götalands län)

Huvudman: Västra Götalandsregionen.

Ansökan senast: 15 maj

### Handgjort papper och fria stygn

Kurstid: 18-22 juni

Finn glädjen i att göra handgjort papper och fria stygn. Upptäck papprets konstnärliga möjligheter. Måla, gör textiltryck och brodera fritt på ditt handgjorda papper.

### Må bra till häst

Kurstid: 19-22 juni

På kursen lär du dig avslappnings- och kroppskännedomsövningar till häst och avsuttet. Ridning enskilt och i grupp.



## Sticka och virka med mera

Kurstid: 19-21 juni

För dig som har grundläggande kunskaper i stickning och virkning, men som vill lära mer om gamla och nya tekniker så som krokning, tvåändsstickning samt färgning av ull och silke.

## Akvarellmålning

Kurstid: 26 juni-2 juli

För dig som vill lära eller redan är bekant med grunderna inom akvarelltekniken. Kursen innehåller material-, färg-, form- och perspektivlära blandat med övningar och utomhusmåleri.

## Frigörande dans "Body-spirit-move"

Kurstid: 26-30 juni

En fantastisk möjlighet att låta din kropp visa dig vägen framåt och lära nytt! Livet är en rörelse. Vi dansar, rör oss, spänner av, skratrar, lyssnar, uttrycker allvar och lek.

## Keramik

Kurstid: 26 juni-5 juli

För dig som vill lära eller som redan är bekant med keramisk skulptur, mönsterkomposition, raku och jordbränning. Kursen erbjuder exklusiva möjligheter att utforska tre gamla bränntechniker.

## Kulturupplevelser på Tjörn

Kurstid: 26-30 juni

För dig som vill lära dig mer om Tjörns intressanta kulturhistoriska platser i vacker skärgårdsmiljö. Vi besöker bland annat Sundsby säteri från 1600-talet och går i Pär Lagerqvists fotspår med mera.

## Spinna, sticka, smycka ditt plagg

Kurstid: 3-7 juli

För dig som vill utveckla ditt spinnande, stickande samt utforska nya tekniker. Återigen har vi nöjet att presentera Lena Köster som sommarkursledare hos oss.

## Yllebroderi

Kurstid: 3-7 juli

Vi lär oss grunderna i yllebroderi och skapar på ett fritt och lekfullt sätt ett eget unikt föremål i form av till exempel en väska, kudde, syetui eller liknande. Vi går igenom flera olika moment.

## Birka folkhögskola

Birkavägen 25  
836 95 Ås

Tel: 063-14 74 00  
Internat: 70 bäddar

[www.birka.fhsk.se/](http://www.birka.fhsk.se/)  
[birka@regionjh.se](mailto:birka@regionjh.se)  
(Jämtlands län)

Huvudman: Regionförbundet Jämtlands län.  
Ansökan senast: 28 april



## Bloggkurs

Kurstid: 26-30 juni

Få verktyg för att skapa en bra blogg och andra sociala mediekonton. Målgruppsanpassning, mediekunskap och redigering ger dig en bra grund. Du får även lära dig om hur du kan tjäna pengar på bloggen.

## Efterredigering - Nybörjare

Kurstid: 26-30 juni

När bilden är tagen, med kamera eller telefon, hur får man den då att bli sådär extra bra? Vi går igenom hur du strukturerar dina bilder och prövar olika redigeringsprogram på dator och i telefonen.

## Folkrock

Kurstid: 26-30 juni

Energi och glädje är ledord när vi med nyfikna öron lirar ihop. Vi lär oss göra stämmor och riff. Tillsammans skapar vi nya och galna stycken. Folkmusik ligger som grund, sen ser vi vart det bär iväg.

### **Fortsättningskurs akvarell**

Kurstid: 26-30 juni

Under kursens gång kommer vi att jobba med materialkännedom, genomgång av grundtekniker och komposition och gestaltning. Abstrakta kompositioner, historia och att beskära är en del av kursinnehållet.

### **Keramik med rakubränning**

Kurstid: 26-30 juni

Kursen ger dig grundläggande kunskaper i keramik, glasering, bränningstekniker, hantering av ugn och gasol samt säkerhet. Du skapar föremål i lera med hjälp av olika tekniker under kursveckans gång.

### **Programmering - Arduino**

Kurstid: 26-30 juni

Få lampor att blinka i rätt ordning, bygg ett dörrlås eller kanske en GPS-spårare. Vi går igenom grundläggande programmering och använder oss av Arduino för att kunna lära oss hur det fungerar.

### **Skrivarkurs**

Kurstid: 26-30 juni

Utveckla ditt skrivande genom att diskutera dina egna texter och andras. Vi guidar dig genom språk, struktur och teknik inom skrivandet. Inspirationen får vi från skönlitteratur, konst och musik.

### **Urbankonst - graffiti**

Kurstid: 26-30 juni

Här är kursen för dig som gillar att vara kreativ och testa gränser. Vi går igenom tekniken för att måla med sprayburkar och även regler om var du får måla. Tillsammans skapar vi nya konstverk.

## **Biskops Arnö Nordens folkhögskola**

Biskops-Arnövägen 30  
746 93 Bålsta

Tel: 0171-826 70  
Internat: 109 bäddar

[www.biskopsarno.se/](http://www.biskopsarno.se/)  
[exp.biskops-arno@folkbildning.net](mailto:exp.biskops-arno@folkbildning.net)  
(Uppsala län)

Huvudman: Föreningen Norden.

**Ansökan senast:** 30 april (om inte annat anges)

### **Fotografi – grundkurs**

Kurstid: 5-9 juni

En kurs för dig som är bildintresserad. Vi går igenom utsnitt, bländare och slutartid, ljus och komposition. Kursen innehåller teori och dagliga praktiska övningar. Inga förkunskaper krävs.

### **Låtskrivarkurs**

Kurstid: 5-9 juni

**Ansökan senast:** Löpande, senast 30 april  
Den här kursen riktar sig till dig som skrivit en del, publicerat eller opublicerat, och som har ett pockande behov av att formulera dig i text och musik.

### **Skrivarvecka – för dig som skrivit en del tidigare**

Kurstid: 5-9 juni

**Ansökan senast:** 15 april  
Utveckla ditt skönlitterära skrivande. Kom på skrivarvecka. Vi arbetar både med prosa och dikt under denna intensiva skrivarvecka.

### **Berätta för barn med ord och bild**

Kurstid: 12-16 juni

**Ansökan senast:** Löpande, senast 30 april  
En kurs för dig som vill lära dig hur man gör en bilderbok – från idé till färdig bok. Med hjälp av korta och längre övningar.



## **En workshop i visuell gestaltning med**

### **Anna Clarén**

Kurstid: 12-16 juni

Att med hjälp av kameran försöka beskriva det som känns, inte bara det som syns. Att se och tolka verkligheten genom det personliga, att låta upplevelsen bli synlig och personlig.

## **Fotografi – fortsättningskurs med fokus på porträtt**

Kurstid: 12-16 juni

En kurs för dig som har lite förkunskaper i fotografering men vill att dina porträtt ska bli mer levande och bättre. Teori och praktiska övningar. Ta med egen digitalkamera.

## **Grundkurs i video för fotointresserade**

Kurstid: 12-16 juni

En grundkurs i att filma och redigera (för er med stillbildskamera med filmfunktion). Vi går igenom det mest grundläggande inom filmning, ljudupptagning och redigering.

## **Skriva dramatik**

Kurstid: 12-16 juni

Ansökan senast: Löpande, senast 15 april  
Kom igång med att skriva för film eller teater. Dramatikens grunder, manusexempel, inspiration och textsamtal. För dig som skrivit lite förut eller skrivit i andra former och vill testa något nytt.

## **Skrivarkurs – att hitta din berättelse**

Kurstid: 13-15 juni

Ansökan senast: Löpande

Under fyra intensiva sommandagar arbetar vi med både prosa och dikt. Vi skriver, läser, samtalar och prövar oss fram mellan olika uttryck och stilar.

## **Den biografiska texten**

Kurstid: 26-30 juni

Sitter du med dina gamla dagböcker och brev och vill göra dem till en berättelse. Eller har

du varit med om något som du vill skriva om. Eller är det kanske någon annans livsöde som intresserar dig?

## **Dreja och bygg i keramik**

Kurstid: 26-30 juni

Kurs i keramik som ger grundläggande kunskaper i drejning och olika byggtekniker. Inga förkunskaper nödvändiga. Var och en jobbar utifrån sina förutsättningar.

## **En introduktion till Adobe Lightroom**

Kurstid: 26-30 juni

Adobe Lightroom gör allt inom digitalfoto enklare, snabbare och roligare. Fullända bilderna med kraftfulla justeringsverktyg. Ordna effektivt alla foton och visa upp dem praktiskt taget var som helst.

## **Levande örtkunskap – en praktisk kurs med och om medicinalväxter**

Kurstid: 26-30 juni, 7-11 augusti

Denna kurs passar dig som vill ha en god grund för att utveckla ditt örtintresse eller skapa din egen örtagård. Kursen är utmärkt komplement för dig som redan har en viss erfarenhet inom området.

## **Stickning för alla**

Kurstid: 26-30 juni

En kurs för dig som är nyfiken på stickning! Nybörjare börjar med att lära sig att lägga upp, sticka aviga och räta maskor. Är du redan en van stickare får du möjlighet att fördjupa dig i tekniken.

## **Flöjtveckla av hjärtans lust**

Kurstid: 24-28 juli

Ansökan senast: 30 juni

En bra kom-igång-kurs för den som inte spelat på länge, men också en kurs för mycket avancerade som vill gå vidare, och övriga nivåer utom helt nybörjare.

## **Fotografiskt hantverk – mörkrumsarbete och analogt fotografi**

Kurstid: 24-28 juli

För dig som är intresserad av analog fototeknik och vill utveckla ditt kunnande i mörkrumsarbete.

## **Levande örtekunskap - en praktisk kurs med medicinalväxter**

Kurstid: 24-28 juli

Kursen syftar till att ge en bredare förståelse för örter och deras medicinska verkningar genom teoretiskt och praktiskt arbete.

## **Måla i olja och akryl**

Kurstid: 24-28 juli

Kurs för målare som har målat en del tidigare och med förkunskaper i måleri. Kursen innehåller moment och övningar i porträtt- och landskapsmåleri.

## **Svenska sticktraditioner**

Kurstid: 24-28 juli

Vi studerar några av de olika lokala sticktraditioner som förekommer i Sverige. Provsticka och lära om stickningens historia.

## **Att skriva skönhet**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

En skrivarkurs för dig som vill undersöka de litterära bildernas betydelse, hur det går att tänka om estetik och etik och vad det innebär att skriva vackert om världens fulhet.

## **Brodera det du ser i din närhet**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Brodera det som finns i närmiljön, men på olika sätt. Vi kommer att skapa med olika broderitekniker och material, men även trycka och färga på våra tyger för att ha som grund för broderierna.

## **Målarkurs – Vedic Art**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Ansökan senast: Löpande, senast 30 april

Kom i kontakt med din inre skaparkraft, måla fritt och lekfullt utan krav på prestation. Upp-täck ditt eget sätt att måla och utveckla ditt uttryck. Nybörjar- och fortsättningskurs.

## **Blekinge folkhögskola**

Folkhögskolevägen 6  
372 60 Bräkne-Hoby

Tel: 0457- 73 18 60

Internat: 64 bäddar

[www.blekingefolkhogskola.se/](http://www.blekingefolkhogskola.se/)  
[folkhogskolan@ltblekinge.se](mailto:folkhogskolan@ltblekinge.se)  
(Blekinge län)

Huvudman: Landstinget Blekinge.

Ansökan senast: 15 maj (om inte annat anges)

## **Blekinge Jazz & World 2017**

Kurstid: 18-22 juni

Ansökan senast: 20 maj

5 dagar av jazz, världsmusik, svensk folkmusik, ensemblespel, clinics, sång, improvisation och jam. Kursen är till för dig som redan spelar eller sjunger och vill fördjupa och bredda dina kunskaper.

## **”Docka” dockan!**

Kurstid: 19-21 juni

För dig som vill skapa din docka från grunden och möta olika material. För dig som vill lära känna dockans historia och hur den kan användas i pedagogiska sammanhang. För dig som vill hitta olika fantasifula sätt att ge dockan liv. För dig som vill tillbringa tre dagar i en stimulerande och kreativ miljö.

## **Handsömnad av linneplagg. Från ree-nactment till nytänk.**

Kurstid: 19-22 juni

Vi syr enklare linnekläder för hand. Historiska kläder eller moderna linneplagg med historiskt snitt. Kom och inspireras av ärmkilar,



nuggor och ärmspjäll och skapa ditt eget linneplagg.

### **Hur gör man när man är man?**

Kurstid: 19-22 juni

En kurs för män i konsten att kommunicera. I övningar och samtal utforskar vi kommunikationens möjligheter.

### **Lär dig tova**

Kurstid: 19-20 juni

Tovning av sittdynor och ett fritt val mellan vantar, inneskor, väska och mössa.

### **Målarkurs "Intryck av miljöer" och "Utryck av Idéer".**

Kurstid: 19-22 juni

En målarkurs där vi i akryl och akvarell omväxlande arbetar med det vi ser och med det vi känner. Vi kommer att vara utomhus i inspirerande natur och inomhus beroende på väder och uppgift.

## **Bollnäs folkhögskola**

Skollallén 10  
821 41 Bollnäs

Tel: 0278-389 00 växel  
Internat: 63 bäddar

fb@regiongavleborg.se  
www.regiongavleborg.se/bollnasfhs

(Gävleborgs län)

Huvudman: Region Gävleborg.  
Ansökan senast: 2 juni

### **Improvisationsteater**

Kurstid: 26-30 juni

Kursen i improvisationsteater övar upp ditt sinne för att hitta dramatik i nuet. Du tränar dig i sampelet med andra och öppnar upp din egen kreativitet.

### **Jazz & improvisation**

Kurstid: 26-28 juni

Kurs i ensemblespel med gruppen Flux - Mattias Windemo, gitarr, Pär Ola Landin, kontrabas, Jon Fält, trummor, Joakim Simonsson, piano. Anmälan sker som färdig grupp i minst kvartettformat.

### **Personlig utveckling, Mindfulness, Yoga & Stresshantering**

Kurstid: 26-30 juni

Finn dig själv och ett inre lugn i härliga utomhusmiljöer kring sjön Varpen. Yoga, promenader, föreläsningar och olika övningar fyller kursveckan som ger dig balans och självinsikt i en stressad tid.

### **Skrivarkurs**

Kurstid: 26-30 juni

Sommarkurs i skrivande för dig som skrivit förut och för dig som vill komma igång. Prosa och poesi, skrivövningar och textrespon.

## **Braheskolan - Visingsö folkhögskola**

Norrbovägen 90  
560 34 Visingsö

Tel: 0390-566 10  
Internat: 52 bäddar

www.braheskolan.se/  
info@braheskolan.se  
(Jönköpings län)

Huvudman: Folkuniversitetet.

Ansökan senast: Löpande (om inte annat anges)

### **Engelska för dig med afasi**

Kurstid: 12-16 juni

Ansökan senast: 1 maj

Kan man gå en kurs i engelska när man har afasi? Ja, varför inte? Den här kursen vänder

sig till dig som gillar engelska, att lära sig lite nytt och kanske hitta tillbaka till det man redan kan.

### **Nybörjarspanska A1-A2 - Barcelona Spanien**

Kurstid: 12 juni-18 augusti

Ansökan senast: 15 mars

Lokaliserad till: Barcelona

Språkstudier kombineras med studier av landets kultur och samhällsförhållanden. Studiebesök och projekt.

### **Tyska - nybörjare - Düsseldorf Tyskland**

Kurstid: 14 juni-30 augusti

Ansökan senast: 15 april

Lokaliserad till: Düsseldorf

Undervisningen, som uppgår till fyra lektionstimmar om dagen, bedrivs i våra lokaler centralt i stan i Düsseldorf. Därutöver kompletterande uppgifter att utföra för att maximera inläringen.

### **Dikt & kortprosa**

Kurstid: 25-30 juni

Utveckla din kreativa förmåga och ditt eget skrivande. Kursen fokuserar på poesi och prosa i kortare format: dikt, kortprosa och novell.

### **Våga skapa med Beata**

Kurstid: 26-30 juni

En kurs som i första hand ska ge glädje och inspiration att våga skapa. Vi provar olika tekniker inom bild och med övningar släpper vi loss det kreativa flödet och stärker ditt självförtroende.

### **Akvarellmålning Fortsättning**

Kurstid: 24-28 juli

En kurs som i första hand ska ge glädje och inspiration att skapa. Om vädret tillåter förläggs en del pass utomhus. Förkunskaper i grunderna krävs.

### **Akvarellmålning Nybörjare**

Kurstid: 24-28 juli

En kurs som i första hand ska ge glädje och inspiration att skapa. Du lär dig grunderna i akvarellmålning och om vädret tillåter förläggs en del pass utomhus.

### **Gitarrspel**

Kurstid: 28 juli-6 augusti

Spelar du klassisk gitarr? Vi vänder oss till dig som spelar fingerspel på akustisk gitarr.

I denna kurs spelar du i stor gitarrorkester och i mindre ensembler. Obs! Du måste kunna spela efter noter.

### **Tvärflöjt**

Kurstid: 28 juli-6 augusti

Tycker du också att fem flöjter är bättre än en? I denna kurs får du spela i stora och små ensembler och kanske även med en och annan gitarrist. Obs! Du måste kunna spela efter noter.

### **Dans och Durspelskurs**

Kurstid: 7-12 augusti

Välkommen till en härlig vecka med dans och spel. Lär dig dansa polskor och byggedanser från norr till söder. För dig som spelar durspel har du chansen att lära dig nya låtar och förkovra dig.

### **Medeltidskonst & historia på Visingsö**

Kurstid: 7-11 augusti

Visingsö har en spännande historia. Följ med runt ön under några dagar och bli förtrogen med det historiska arvet och förkovra dig i medeltidens konst.

### **Spanska - konversation**

Kurstid: 7-11 augusti

För dig som tidigare läst spanska och nu vill fräscha upp dina kunskaper. Kursen fokuserar på det talade språket och konversation.



## Bäckedals folkhögskola

Box 206  
842 22 Sveg  
Tel: 0680-166 70  
Internat: 60 bäddar  
www.backedal.se/  
info@backedal.se  
(Jämtlands län)

Huvudman: Region Jämtland Härjedalen.  
Ansökan senast: 22 april (om inte annat anges)

### Grundkurs i silversmide med historisk inriktning

Kurstid: 26 juni-2 juli  
En kurs med alla grundtekniker inom silversmidet. Smycken och bruksföremål från historiens alla perioder är vår inspirationskälla.

### Hattkurs

Kurstid: 26-30 juni  
En kurs för dig som vill lära dig hur man tillverkar hattar från grunden. Du får möjlighet att designa och tillverka din personliga hatt. Vi diskuterar färg, form, dekorationsförslag och andra tips.

### Nunotova och sy ditt finaste plagg

Kurstid: 26-30 juni  
Kursen för dig som behärskar att tova med rullteknik och sy efter kommersiella mönster, och vill skapa plagget med det där alldeles lilla extra!

### Nybörjarkurs i smide

Kurstid: 26-30 juni  
På denna kurs får deltagarna lära sig grunderna i traditionellt järnsmide vad gäller material, verktyg och teknik. Du får smida krokar, knivblad, ljusstakar och andra mindre bruksföremål.



## Keramik - Svart- & Rakubränning

Kurstid: 4-13 augusti  
Ansökan senast: 31 maj  
Vi börjar med att tillverka föremål i olika leror genom att tumma, ringla och kavla. Du kan även pröva att dreja. Därefter bränner vi föremålen tillsammans som svart- och rakubränning - gamla tekniker.

## Musikveckan på Bäckedal

Kurstid: 5-12 augusti  
Ansökan senast: 30 april  
Välkommen till de 59:e musikdagarna på Bäckedal. Vi vänder oss till musikanter i alla åldrar som spelar blockflöjt eller stråkinstrument och vill musicera tillsammans. Kursen kräver notläsningsförmåga.

## Eskilstuna folkhögskola

Gösta Wasastiernas gränd 4  
633 42 Eskilstuna  
Tel: 016-10 52 80  
www.eskilstunafolkhogskola.nu/  
fhs.e-tuna@folkbildning.net  
(Södermanlands län)

Huvudman: Landstinget Sörmland.  
Ansökan senast: 31 maj (om inte annat anges)

### Enkla tryck och fritt broderi

Kurstid: 12-16 juni  
Under fem dagar provar vi att med enkla tryck så som schabloner och stämplar skapa en botten för våra stygn. Vi kommer att arbeta utifrån skisser och olika dagsuppgifter. Vi låter stygnen leda oss in i broderiets rika värld. Kursen vänder sig både till nybörjare och mer erfarna deltagare.



### **Klassisk skulpturmodell i terra cotta**

Kurstid: 12-16 juni

Ansökan senast: Löpande, senast 31 maj  
Vi arbetar med flera olika studier under veckan efter levande modell. Genom egna iakttagelser formulerar du en skulptur och får kännedom om leran som arbetsmaterial.

### **Vax, papper och roliga stygn**

Kurstid: 12-16 juni

Du kommer att få vaxa papper, limma tyg, leka med roliga stygn, stora stygn, osynliga stygn, samt pröva på textiltryck med kapasivor. En annorlunda kurs där det bara finns möjligheter i materialet.

### **Väck din skrivarglöd och skriv vidare**

Kurstid: 12-16 juni

Ta med block och penna till en inspirerande vecka i skrivarglödens tecken! Vi kommer att göra många skrivövningar för att arbeta oss in i det litterära berättandet.

### **Återbruk skinn och läder**

Kurstid: 12-16 juni

Lokaliserad till: ReTuna Återbruksgalleria.  
Vi kommer att sy i återbruksskinn, såsom gamla skinnkläder eller uttjänta möbler. Deltagarna kommer få pröva att sy i kraftigare läder med sadelmakarsöm.

### **Färga papper och textil med växter och skrot**

Kurstid: 26-30 juni

På ett undersökande sätt använder vi lämpliga växter som vi hittar i närområdet tillsammans med järnsrot och lite hushållsavfall för att ge färg och mönster på papper, tyg och trådar.

### **Måleri och konstförståelse**

Kurstid: 26-30 juni

Varje dag målar vi utifrån olika teman och har gemensam genomgång. Vi arbetar med akrylfärg och kol på duk och målarkartong.

### **ReDesign av kläder**

Kurstid: 26-30 juni

Lokaliserad till: ReTuna Återbruksgalleria.  
Tråkiga, kasserade kläder får nytt utseende och/eller funktion. Det handlar bland annat om att ta bort, lägga till och ändra. Under veckan övar vi på att se möjligheter och att våga.

### **Måleri och konstförståelse**

Kurstid: 3-7 juli

På kursen gör vi inte "konst" utan en massa bilder där analyser och samtal för oss framåt.

### **Precious Trash Workshop**

Kurstid: 3-7 juli

I denna workshop förädlar vi våra sopor och skapar av vårt eget skräp. Vi återanvänder plastpåsar, skumplast, packband, snören, presentband, virkade dukar m.m., allt som går att slöjda!

### **Ull i grafiska uttryck**

Kurstid: 3-7 juli

En kreativ kurs i ull där vi kommer, från skiss till färdig form, jobba med nålfilt i grafiska tryck. Kursens mål är att du ska finna nya vägar i ullens värld och se olika möjligheter

### **Yllebroderi - Berättande nu och då**

Kurstid: 3-7 juli

Med inspiration från det rika skånska yllebroderiets berättande språk och praktfulla fantasidjur och rika växtlighet påbörjar vi arbetet med en egen åkdyna.

### **ReDesign av kläder**

Kurstid: 10-14 juli

Lokaliserad till: ReTuna Återbruksgalleria.  
Tråkiga, kasserade kläder får nytt utseende och/eller funktion. Det handlar bland annat om att ta bort, lägga till och ändra. Under veckan övar vi på att se möjligheter och att våga.

## Fellingsbro folkhögskola

Box 4  
732 71 Fellingsbro  
Tel: 0581-891 00  
Internat: 63 bäddar

www.fellingsbro.fhsk.se/  
fellingsbro.fhsk@folkbildning.net  
(Örebro län)

Huvudman: Region Örebro län.



### Better English - intensivkurs i engelska

Kurstid: 22 maj-2 juni

Ansökan senast: 25 april

Kursen vänder sig dels till skolans långkurs-elever, dels till andra intresserade som önskar fördjupning och intensiv träning av sina kunskaper och färdigheter i engelska.

## Fornby folkhögskola

Box 5016  
781 05 Borlänge  
Tel: 0243-23 95 50  
Internat: 35 bäddar

www.fornby.se/  
info@fornby.se  
(Dalarnas län)

Huvudman: Landstinget Dalarna.

Ansökan senast: 15 maj

### Akvarell för nybörjare

Kurstid: 8-10 augusti

För dig som vill börja måla akvarell. Vi gör teknikövningar, går igenom färglära och tittar på akvarellfärgens egenskaper. Inga förkunskaper krävs.



### Fritt broderi för nybörjare

Kurstid: 8-11 augusti

Fornby i sensommartid. Du är nybörjare eller har provat på lite och vill lära mer. Vi tränar på stygn, färgar bottentyger, blandar tygbitar och garn med inspiration från skolans vackra omgivningar.

### Grundläggande keramik

Kurstid: 8-11 augusti

Dreja, ringla, kavla och tumma i lera. Här får du uppgifter inom alla tekniker och uppmuntras till eget arbete. Passar dig med eller utan vana.

### Medicinsk yoga/mindfulness

Kurstid: 8-11 augusti

Träning i medicinsk yoga/mindfulness för ökat lugn, minskad stress och lite bättre självkänedom. Övningar, filmer och erfarenhetsutbyte inom- eller utomhus beroende på deltagare och väder.

### Målarkurs

Kurstid: 8-11 augusti

För nybörjare och för den som kommit några steg längre. Vi utgår från landskap och stil-leben. Ta med eget material (Obs! Endast vattenbaserade färger).

### Röst, rörelse, meditation

Kurstid: 8-11 augusti

Med våra röster och kroppar utforskar vi tillsammans våra kreativa uttryck. Vi blir sjungande och dansande människor. Meditationen fördjupar närvaron, skänker ro och stillhet. Inga förkunskaper krävs.

### Trycka tyg med blocktryck

Kurstid: 8-11 augusti

Vi trycker mönster på tyger, t-shirts, dukar med schabloner i plast och stämplar i frigolit eller potatis. Av det vi tillverkar kan du göra en väska, kudde, tavla eller något annat fantasifullt.

## Tälja i färskt trä

Kurstid: 8-11 augusti

Med vassa knivar, skedknivar, skölpar tillverkar vi skedar, smörknivar, kakestickor och kanske en dalahäst. Vi tittar på dekorer och mönster. Inga förkunskaper krävs. Gott humör och intresse räcker.

## Forsa folkhögskola

Monvägen

820 65 Forsa

Tel: 0650-367 50

Internat: 66 rum, 78 bäddar

[www.regiongavleborg.se/forsa](http://www.regiongavleborg.se/forsa)

[forsa.folkhogskola@regiongavleborg.se](mailto:forsa.folkhogskola@regiongavleborg.se)

(Gävleborgs län)

Huvudman: Region Gävleborg.

Ansökan senast: 22 maj

## Hållbart mode - slow fashion

Kurstid: 26-30 juni

Hållbart mode är en viktig fråga som angår alla oavsett modeintresse. Denna kurs vänder sig till dig som vill utmanas kreativt och samtidigt ge livsviktig inspiration och kunskap inför framtida vägval.

## Kypert och dräll i mild förening

Kurstid: 26-30 juni

Obs! Fullteknad, endast reservplatser.

Det här är sommarkursen i vävning för dig som vill lära dig mer om olika former av kypert och dräll.

## Samla kraft!

Kurstid: 26-28 juni

Ge dig själv en bra start på sommaren. Kursen vänder sig till dig som är intresserad av att utveckla dig själv och dina förmågor genom rörelse och naturupplevelser.

## En Odysse genom skog, väg och vatten.

Kurstid: 27-30 juni

Du inbjuds till en naturupplevelse utöver det vanliga. Det vackra Hälsingland utmanar på paddel, pedal och sandal. Måttliga strapatser i olika element och miljöer. Samtidigt kommer du få mer kunskap om matlagning över öppen eld och vi lär oss även att ro kyrkbåt med dess behov av teknik, styrka och samarbete.

## Tai qi för alla

Kurstid: 29 juni-1 juli

Prova på Tai qi. Du lär dig steg för steg kortformen TCA. Med mjuka och kraftfulla rörelser påverkas balans, kroppskänedom och mental närvaro.

## Fridhems folkhögskola

Box 123

268 22 Svalöv

Tel: 0418-44 60 00

Internat: 200 bäddar

[www.fridhem.fhsk.se/](http://www.fridhem.fhsk.se/)

[kontor@fridhem.fhsk.se](mailto:kontor@fridhem.fhsk.se)

(Skåne län)

Huvudman: Föreningen Fridhems folkhögskola.

Ansökan senast: Löpande tills kursen är full

## 3D-modellering

Kurstid: 26-30 juni

Har du lust att bygga din egen värld i datorn men är osäker på hur? Denna helt nya kurs lär dig bygga hus och andra former i 3D.

## Att skriva sakprosa

Kurstid: 26-30 juni

Den här kursen ger inblickar i sakprosans olika genrer, men deltagarna får också pröva och utveckla sina färdigheter genom övningar.



### **Bilderboksillustration**

Kurstid: 26-30 juni

En kurs för dig som är nyfiken på att berätta med bilder. Vi går igenom metoder för idé-skiss, testar olika material och teckningstekniker samt kikar på olika typer av illustrationsstilar.

### **Lär dig skapa ditt eget mönster**

Kurstid: 26-30 juni

Med inspiration från naturen eller bara fantasin ska vi lära oss att skapa mönster. Vi arbetar först med penna och papper, skissar och färglägger och lär oss hur vi gör en rapport för mönster analogt.

### **Målarkurs**

Kurstid: 26-30 juni

Släpp fram din kreativa förmåga och prova på olika tekniker - akryl, akvarell, oljekritor, akrylspray och softpastell.

### **Novellskrivarkurs**

Kurstid: 26-30 juni

Lär dig att använda novellformen som trampolin för drömmar, erfarenhet och fantasi. Med handledning får du möjlighet att utveckla ditt skrivande till fulländad kortprosa med spänst och laddning.

### **Personlig utveckling i grupp**

Kurstid: 26-30 juni

Du provar olika metoder för personlig utveckling, som till exempel kroppsmedvetenhet, utforskande dialog och mindfulness. Kursen är upplevelsebaserad och grundar sig på gestaltmetodik.

### **Silverkurs - smycken**

Kurstid: 26-30 juni, 10-14 juli och 17-21 juli (samma kurs ges tre gånger)

Under den här kursen får du prova på grunderna i silversmide och smycketillverkning.

### **Skrivarsafari - ett äventyr på insidan**

Kurstid: 26-30 juni

Skrivarsafari på Fridhem i sommar blir en utflykt i det inre. Det handlar om att vara närvarande, här och nu. Att titta, lyssna, känna, dofta, uppleva genom alla sinnen och vara öppen.

### **Ståuppkurs - introduktion**

Kurstid: 26-30 juni

Du introduceras i det skrivande, framförande och tänk som är en förutsättning för att kunna underhålla en publik med ståupp. Du får skrivuppgifter som redovisas sceniskt för kurskamraterna.

### **Tai Chi**

Kurstid: 26-30 juni

Lär dig att röra dig graciöst och öka din kroppsmedvetenhet samtidigt som du förbättrar koordination, balans, smidighet och känner din egen livskraft.

### **Teaterimprovisation - steg 1**

Kurstid: 26-30 juni

Under säker handledning går vi igenom olika speltekniker och stilarter, övar oss på att vara helt och fullt i nuet. Vi odlar fram karaktärer och hittar den absoluta koncentrationen och scennärvaron.

### **Teaterimprovisation - steg 3**

Kurstid: 26-30 juni

En kurs för dig som har stor erfarenhet av teaterimprovisation.

### **Teaterkurs**

Kurstid: 26-30 juni

En nybörjarkurs i skådespeleri för dig som är intresserad av teater och som själv längtar efter att ta det första steget upp på scengolvet.

### **Body awareness och meditation**

Kurstid: 3-7 juli

Body Awareness fokuserar på medveten

närvaro, andning och hållning. Därigenom når vi avslappning, kommer ner i varv och släpper stressen. Med kroppen i centrum utforskar vi lågintensiva rörelser.

### **Brasilianska rytmer**

Kurstid: 3-7 juli

En veckas brasiliansk trumfrossa med den brasilianska slagverksvirtuosen Emilio Martins från Sao Paulo.

### **Fritt broderi och konsten att skapa BILD**

Kurstid: 3-7 juli

I denna kurs vill vi försöka kombinera broderi och akvarell. Vi jobbar först med akvarellfärger, olika papper och penslar. Därefter över-sätter vi idéer och skisser till fritt skapande broderi.

### **Målarkurs**

Kurstid: 3-7 juli

Släpp fram din kreativa förmåga och prova på olika tekniker - akryl, akvarell, oljekritor, akrylspray och softpastell.

### **Mönsterdesign**

Kurstid: 3-7 juli

Kanske har du en idé om ett eget mönster eller kanske en hel kollektion. Här har du möjlighet att gå från idé till handling.

### **Poddkurs**

Kurstid: 3-7 juli

Poddradio är den snabbaste växande formen för att höras och komma ut med sina tankar och budskap. Och kanske har du också fun-derat på att göra en podd?

### **Självskrivet - skriv och lär känna dig själv**

Kurstid: 3-7 juli

Under fem dagar utforskar vi hur skrivandet kan bidra till att förstå vilka vi är. Vi tar hjälp av modeller och tekniker i psykosyntesens begreppsvärld.

### **Skrivarkurs med Jan Sigurd**

Kurstid: 3-7 juli

Handledaren får dig att fikionalisera. Du lär dig att professionellt samla och handskas med upplevelser, du får tillgång till berättar-tekniska och dramaturgiska verktyg.

### **Ståuppkurs - introduktion**

Kurstid: 3-7 juli

Du introduceras i det skrivande, framförande och tänk som är en förutsättning för att kunna underhålla en publik med ståupp. Du får skrivuppgifter som redovisas sceniskt för kurskamraterna.

### **Teaterimprovisation - grundkurs**

Kurstid: 3-7 juli

Vår grundläggande kurs i teaterimprovisation. Inga förkunskaper krävs.

### **Teaterimprovisation - steg 2**

Kurstid: 3-7 juli

En kurs för dig som har stor erfarenhet av teaterimprovisation

### **Yoga - våga ta ett steg till**

Kurstid: 3-7 juli

Är du nyfiken på hur du med hjälp av yoga och ayurveda kan lära känna din kropp bättre, öka ditt välbefinnande och få starkare livskraft?

### **Akrylmåleri**

Kurstid: 10-14 juli

En kurs för dej som är nyfiken på akrylens uttrycksmöjligheter, vare sig du är nybörjare eller erfaren.

### **Coachande ledarskap**

Kurstid: 10-14 juli

Vad innebär det att coacha, varför skall man coacha, hur coachar man och vilka teorier luttar det sig på och fungerar det i verkligheten?

## **Dans - teknik, improvisation & eget skapande**

Kurstid: 10-14 juli

Denna kurs är för dig som ägnat dig åt dans tidigare. Vi fördjupar oss i dansteknik med rötter i bland annat Egypten. Med dans och rörelse utvecklar du kroppens musikalitet och förmåga.

## **Deckarkurs**

Kurstid: 10-14 juli

För dig som har gått en kurs för handledaren Jan Sigurd tidigare och känner att du vill komma vidare i ditt skrivande.

## **Digital fotografering för nybörjare**

Kurstid: 10-14 juli

Många har skaffat sig en ny digitalkamera och vill behärska de digitala finesserna och förbättra sina bilder. En kurs för dig som är nybörjare i fotografering och digital bildbehandling.

## **Go Viking!**

Kurstid: 10-14 juli

Kursen vänder sig till alla som är nyfikna på, vill bli eller är viking. Här kommer vi att lära oss att sy och tillverka vikingakläder på ett ursprungligt sätt med känsla för de historiska fynden.

## **Qigong + Akvarell grund eller Tai chi steg 2**

Kurstid: 10-14 juli

Vill du integrera akvarellmåleri med övningar som kan öppna ditt sinne och öka ditt välbefinnande? Då kan denna kombinationskurs med två kunniga och inspirerande handledare, säkert tilltala dig.

## **Tala & sjung ut**

Kurstid: 10-14 juli

Till denna kurs bjuds du in, som vill utveckla både din sång och ditt tal. Och hur du framför det till andra! Alla som pratar och andas kan vara med - inga andra förkunskaper krävs.

## **Teaterimprovisation Mask**

Kurstid: 10-14 juli

Teaterimprovisation kombinerat med Mask!  
Förbered dig på en magisk vecka!

## **Textil i 3D**

Kurstid: 10-14 juli

En kurs i tredimensionell textil, en undersökande lek med nya, annorlunda material där vi låter oss inspireras båda av keramikens formspråk och korgflätningen men också av det moderna och gränsöverskridande.

## **Yoga stretch**

Kurstid: 10-14 juli

Efter 25 års erfarenhet av yoga, styrketräning, träning och kostrådgivning har handledaren utvecklat en träningsmetod som kan praktiseras utan utrustning, var du än är.

## **Återbrukshantverk**

Kurstid: 10-14 juli

På den här kursen lär vi oss olika tekniker för att återanvända papper, plast och annat "skräp" i hantverksmässig form.

## **Att bruka örter**

Kurstid: 17-21 juli

Under denna sommarkurs kommer vi att grundligt gå igenom hur du kan skörda, ta till vara och använda dina örter.

## **Att skriva för barn och unga**

Kurstid: 17-21 juli

Vill du lära dig mer om att skriva och skapa böcker för barn och unga? Då är det här en kurs för dig!

## **Collage**

Kurstid: 17-21 juli

Det handlar om att fördjupa dina idéer och att lära dig att använda ditt material för att på bästa sätt ge ditt budskap ett uttryck.

## **Digital naturfotografering - steg 2**

Kurstid: 17-21 juli

För dig som gått introduktionskursen eller har mycket goda kunskaper inom digital kamera, bild, färgrymd, kalibrering och filformat. Goda fotografiska kunskaper och datorvana krävs.

## **Experimentera med akvarell**

Kurstid: 17-21 juli

Vi arbetar med olika tekniker för att bygga strukturer och skapa spännande händelser i det personliga måleriet.

## **Fritt broderi**

Kurstid: 17-21 juli

En kurs för att inspirera och att undersöka möjligheterna i det fria broderiet.

## **Kreativt skrivande**

Kurstid: 17-21 juli

Kursen vänder sig till dig som vill utveckla ditt skrivande och din kreativa förmåga.

## **Retorik och tajming för scenen**

Kurstid: 17-21 juli

Det här handlar om din egen resa. Du har något att säga eller berätta - ett tal, ett anförande, en presentation - eller så är du sångare och vill utveckla ditt berättande mellan låtarna.

## **Skapa med tyg**

Kurstid: 17-21 juli

Mattor, korgar, väskor, smycken – allt går att tillverka av återvunna tyger! På den här kursen går vi igenom olika sätt att skapa med tyg, de flesta helt utan nål och tråd.

## **Skånes historia - från renjägare till brobyggare**

Kurstid: 17-20 juli

Denna utflyktsresa presenterar Skånes dansksvenska historia från renjägarernas tid till våra dagar då en bro åter knutit samman Danmark med Sverige.

## **Ståuppkurs - introduktion**

Kurstid: 17-21 juli

Du introduceras i det skrivande, framförande och tänk som är en förutsättning för att kunna underhålla en publik med ståupp. Du får skrivuppgifter som redovisas sceniskt för kurskamraterna.

## **Sång och komp**

Kurstid: 17-21 juli

Lär dig spela ukulele på fem dagar och våga sjunga till!

## **Att skriva en bok (sakprosa)**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Många drömmer om att skriva en bok, några gör det också, får den utgiven och läst. Den här kursen vänder sig till dig som har en idé, kanske samlat material men vet inte hur du ska börja.

## **Att skriva för scenen**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Vill du prova på att skriva för teater? Välkommen till en rolig och annorlunda skivrarvecka! I teori och praktik tar vi upp grundläggande dramaturgibegrepp som konflikt, dialog, karaktär och handling.

## **Dans, yoga och mindfulness**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Med dans och rörelse utvecklar du kroppens musikalitet och förmåga att uttrycka olika sinnesstämningar. Genom vägleda improvisationsövningar lockas det lekfulla fram i dansen.

## **Digital naturfotografering - steg 3**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Denna kurs är en vidareutveckling av Digital naturfotografering Steg 2 och du får fördjupa dig i de tekniker som lärs ut på denna.



### **Från kolteckning till tuschlivering**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Vi kommer under kursen att lägga ner stor koncentration på att studera kolteckningens möjligheter att återge inte bara form utan även volym genom att teckna olika enkla motiv som exempelvis frukter.

### **Konstfilm**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Det här är kursen för dig som vill gå en praktisk filmkurs med tema konstfilm! Under veckan planerar och genomför du ett konstfilmsprojekt, enskilt eller i grupp.

### **Praktisk retorik**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Fascineras du av hur stora talare genom tiderna kunnat trollbinda sin publik? Vi reser tillbaka till retorikens vagga, öppnar den antika skattkistan och undersöker hur vi idag kan använda denna teknik.

### **Prata om fotografi**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Välkommen till en vecka där vi dissekerar och diskuterar fotografi genom en rad nyfikna frågeställningar! Vad är fotografi? Vad fotograferar vi? Hur fotograferar vi?

### **Stomp**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Dans- och performancekurs där musiken skapas av vad du har tillhands; lock till soptunor, kvastar med mera. Upplev en kurs som inte är som något annat du provat tidigare.

### **Ståuppkurs - avancerad**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Stand Up Comedy för professionella komiker. Finlipa det material du har, skrivna nytt och prova inför publik.

### **Teaterimprovisation - steg 4**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

En kurs för avancerade improvisatörer.

### **Våga sjunga - 99% svensktoppen**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Svensktoppslåtar, - Ja! Nu gör vi en djupdykning ner i topplistorna från både förr och nu. Och kom ihåg – det enda du behöver kunna är följande två saker: andas och prata.

### **Yoga och ayurvedisk matlagning**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Är du nyfiken på hur du med hjälp av yoga och ayurvediskt sammansatt mat kan lära känna din kropp bättre, öka ditt välbefinnande och få starkare livskraft?

### **Aktörutveckling**

Kurstid: 7-11 augusti

Tillsammans – en samble - tar vi reda på vad kommunikation och kroppens poesi innebär.

### **Att skriva för scenen: fördjupning**

Kurstid: 7-11 augusti

Till denna kurs tar du med en pjäsidé eller synopsis, som du vill jobba med under veckan. Det blir mer tid för respons och eget skrivande än på grundkursen.

### **Bridge - spela mera**

Kurstid: 7-11 augusti

Har du spelat bridge några gånger – och är nyfiken på att lära dig lite mer? Det här är kursen för dig som tidigare har gått vår "prova-på-kurs" eller lärt dig grunderna i spelet på något annat sätt.

### **Digital naturfotografering- Steg 4**

Kurstid: 7-11 augusti

Landskapsfotografering. Denna kurs har landskap som tema. Stora och små landskap.

## Fotografi och konst

Kurstid: 7-11 augusti

En nyfiken praktisk kurs där vi tillsammans utforskar fotografins förhållande till konsten. Vi gör kortare praktiska uppgifter där vi utmanar vårt sätt att arbeta konstnärligt och hittar nya vägar.

## Kreativ ståuppimpro

Kurstid: 7-11 augusti

Genom att kombinera imprints totala frihet och standupens ganska strikta formspråk skapar vi tillsammans ett flöde av idéer som du kan använda i ditt skapande och din humor.

## Måla stort

Kurstid: 7-11 augusti

I denna kurs ges du möjlighet att utvidga ditt måleri och ta ut svängarna genom att måla stora bilder. Vi arbetar i tempera och akryl, startar med skissarbete och arbetar oss fram till färdig bild.

## Poddkurs

Kurstid: 7-11 augusti

Poddradio är den snabbaste växande formen för att höras och komma ut med sina tankar och budskap. Och kanske har du också funderat på att göra en podd?

## Skånska kulturpersonligheter

Kurstid: 7-10 augusti

En kurs som behandlar och lär oss mer om Skånes konstnärer. Utflykter med nedslag på intressanta konsthistoriska platser.

## Sång och körimprovisation

Kurstid: 7-11 augusti

En kurs som vänder sig till dig som är intresserad av sång, röst, kör och improvisation.

## Teckningskurs

Kurstid: 7-11 augusti

En lustfylld kurs för dig som vill återuppliva ditt tecknande eller är en intresserad nybörjare.

## Fristads folkhögskola

Folkhögskolevägen 7  
513 32 Fristad

Tel: 033-23 68 00

Internat: 11 bäddar

[www.fristads.fhsk.se/](http://www.fristads.fhsk.se/)

[fristads.folkhogskola@vgregion.se](mailto:fristads.folkhogskola@vgregion.se)

(Västra Götalands län)

Huvudman: Västra Götalandsregionen.

**Ansökan senast:** 15 maj (om inte annat anges)



## Danskurs för vuxna

Kurstid: 26-29 juni

Kursen vänder sig främst till dig som uppnått vuxen ålder, gärna 30+! Vi startar dagarna med ett yogapass för att sedan fortsätta med balett, jazz och modernt/improvisation.

## DJ-kurs för nybörjare

Kurstid: 26-29 juni

Grundkurs i musikteori, taktmixning, digitalmixning och analogmixning (vinyl).

## Kurs i keramik med trädgården som tema och inspiration

Kurstid: 26-29 juni

Vi arbetar med stengodslera och med målningsbara engober/färger att använda på fuktig eller torr lera. Det finns även möjlighet att prova drejning för den som önskar. Inga förkunskaper krävs.

## Möbelpapetering

Kurstid: 26-30 juni

Kursen lär dig att sätta på ett nytt tyg och eventuellt en lättare omstopning av en stol eller fåtölj. Kontakta läraren angående vilket objekt du tänker arbeta med. Du behöver inga förkunskaper.

### **Serietecknarkurs**

Kurstid: 26-29 juni

En kurs både för dig som gillar att teckna serier och vill lära mer, och för dig som är nyfiken på serietecknandet och vill komma igång.

### **Textilttryck med inspiration från naturen**

Kurstid: 26-29 juni

Textilttryck med inspiration från naturen. Lek, experimentera och upptäck möjligheterna med textilttryck. Vi arbetar med schabloner, roller och screenram. Från nybörjare till avancerad.

### **Fjärilskurs för nybörjare**

Kurstid: 31 juli-3 augusti

Är du intresserad av fjärilar? Nu har du chansen att bekanta dig med flera arter som är vanligt förekommande i Sjuhäradsbygden med omnejd.

### **Kurs i betonggjutning - om material, former, gjutning och ytbehandling**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Kursen guidar dig en bit in på många områden inom betonggjutning - från små halsband till stora fågelbad. Teori, formval, återbruk och trädgårdsdekoration. Ledare: Ewa Dolck.

### **Kurs i modellbygge/dioramabygge**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Kursen är passande för dig som funderar på diorama, terräng att spela på eller för dig som vill bygga ett landskap för din modelljärnväg.

### **Möbelpetsering**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Kursen lär dig att sätta på ett nytt tyg och eventuellt en lättare omstoppning av en stol eller fåtölj. Kontakta läraren angående vilket objekt du tänker arbeta med. Du behöver inga förkunskaper.

### **Testa på friluftsliv**

Kurstid: 31 juli-2 augusti

Paddla kajak, vandra i skogen, laga mat och sov i tält. Du kommer lära dig om hur man överlever i naturen och vilka regler som gäller. Ta med vandringsskor, vandringsryggsäck och regnjacka.

### **Skrivarkurs för synskadade**

Kurstid: 7-12 augusti

Ansökan senast: 1 juni

Kursen vänder sig till synskadade som vill utveckla/förbättra sig i att skriva skönlitterärt, med inriktning mot noveller.

## **Furuboda folkhögskola**

Furubodavägen 247

296 86 Åhus

Tel: 044-781 46 50

Internat: 83 bäddar

folkhogskola.furuboda.org/

fhska@furuboda.se

(Skåne län)

Huvudman: Föreningen Furuboda, Åhus.

Ansökan senast: 1 februari

### **Skaparverkstan**

Kurstid: 12-18 juni

En målarkurs i sommarsköna Skåne. Här får du prova olika tekniker och material inom bildskapande. Vi träffar en intressant konstnär.

### **Skåne i blickfånget**

Kurstid: 13-22 juni

Detta är en temakurs om allt det goda som Skåne har att erbjuda i form av mat, musik, natur och kultur. Valbara aktiviteter med rörelse, skapande och kvällskonserter tillsammans med andra kurser.



## **Sound & Action - en anpassad musikkurs**

Kurstid: 26 juni-2 juli

Musik och rörelse från pop och rock till visa och dansband. Vi improviserar och arbetar i workshops. Sound & Action samlar ett 100-tal musikintresserade från hela landet.

## **Solskensvecka 2**

Kurstid: 3-9 juli

Solskensvecka 2 är för dig mellan 20 och 40 år. Kursveckan är anpassad och vänder sig främst till dig med funktionsnedsättning. Dagarna kantas av intressegrupper och workshops, som musik och idrott.

## **Familjeveckan**

Kurstid: 24-30 juli

En kursvecka för familjer med barn upp till 25 år, där någon i familjen har en funktionsnedsättning. Att ha roligt tillsammans med andra familjer med tema som musik, idrott och naturupplevelser.

## **Golfkurs - dagkurs**

Kurstid: 24-30 juli

En kurs för nybörjare och dig som vill komma vidare i ditt golfspel. Vi tränar på Degeberga Widtsköfles fina golfbana i ett lugnt tempo. Golf för dig med eller utan funktionsnedsättning.

## **Solskensvecka 1 - upp till 23 år!**

Kurstid: 31 juli-6 augusti

Under Solskensveckan är du i en intressegrupp och utmanas i nya aktiviteter där du utvecklar dina kunskaper under veckan. Kursen är anpassad och vänder sig främst till dig med funktionsnedsättning.

## **Solklart**

Kurstid: 7-13 augusti

Solklart är kursveckan för dig över 40 år och familjer med vuxna barn, där någon i familjen har en funktionsnedsättning. Dagarna har

olika teman och utifrån dem får du ta del av mycket nya upplevelser.

## **Sound & Action "MINI" - en anpassad musikkurs**

Kurstid: 7-13 augusti

Sound & Action i miniformat. En musikkurs där temat för kursen är musik och ljud i alla former. På kvällarna skapar vi tillsammans, gör konserter av dagens improvisationer i våra workshops.

## **Sommarveckan**

Kurstid: 14-20 augusti

Varje kursdag har ett eget tema, till exempel musik, mat, litteratur eller traditioner. Kursen har en dagsutfärd som utgår ifrån temat. Det är även olika kvällsaktiviteter med musik och föreläsningar.

## **Gamleby folkhögskola**

Loftagatan 36  
594 32 Gamleby

Tel: 0493-131 00  
Internat: 71 rum

[www.gamlebyfolkhogskola.se/](http://www.gamlebyfolkhogskola.se/)  
[gamlebyfolkhogskola@tkalmar.se](mailto:gamlebyfolkhogskola@tkalmar.se)  
(Kalmar län)

Huvudman: Landstinget i Kalmar län.

**Ansökan senast:** 1 maj (om inte annat anges)

### **Bli fin i lin 1**

Kurstid: 19-22 juni

Sy dina egna enkla och tidlösa modeller i naturmaterial och med personligt snitt. Lite mönsterkonstruktion och materiallära. Många goda råd om klädval och möjlighet att prova på schablontryck.

### **Bli fin i lin 2**

Kurstid: 26-30 juni

Sy dina egna enkla och tidlösa modeller i



naturmaterial och med personligt snitt. Lite mönsterkonstruktion och materiallära. Många goda råd om klädval och möjlighet att prova på schablontryck.

### **Grundkurs i digital fotografering och bildbehandling**

Kurstid: 26-30 juni

För dig som vill komma igång eller just börjat med digital fotografering och bildbehandling. Vi blandar bilduppgifter med genomgångar av kameran och av Photoshop.

### **Skaftväxling**

Kurstid: 26-30 juni

Lär dig väva taqueté och samitum med skaftväxling. Testa olika material och kvalitéer, som kan användas till mattor, möbelyger och filter.

### **Sommarkurs för stråkspelande ungdom**

Kurstid: 29 juli-6 augusti

Ansökan senast: 30 april

Stråkorkester, stämövningar och kammarmusik. Spel i orkester blir en viktig del av kursen. Kvartettspel och andra former av kammarmusik får också sitt utrymme.

### **Fortsättningskurs i digitalt foto och bildbehandling**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Ansökan senast: 1 juni

Kursen vänder sig till dig som har en del förkunskaper i fotografering och digital bildbehandling och som vill utveckla ditt bildspråk och lära dig mer om teknik. Förkunskaper till exempel genom grundkursen.

### **Släktforskning**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Ansökan senast: 1 juni

Ta med egen bärbar dator för att kunna tillgodogöra dig kursen. Samarbeta med Tjust släktforskarförening.

## **Geijerskolan**

Allévägen 1

684 93 Ransäter

Tel: 0552-302 50

Internat: 116 bäddar

geijerskolan.se/

info@geijerskolan.se

(Värmlands län)

Huvudman: Stiftelsen Geijerskolan i Ransäter.

Ansökan senast: 1 juni (om inte annat anges)



### **Mindfulness Yoga grundkurs**

Kurstid: 13-17 juni

Med hjälp av kroppsövelser, andningsövningar och meditation utforskar vi relationen mellan kropp och själ. Vi stärker kroppen och stillar sinnet. Vi går igenom ett flertal yogaställningar.

### **Orgelspelarkurs**

Kurstid: 13-22 juni

Ansökan senast: 15 maj

Solistiskt och liturgiskt orgelspel, solosång, kördirigering, liturgik och orgelkunskap.

Förkunskaper i orgel eller piano. Möjlighet till orgelspelarbevis.

### **Internationella musikveckan**

Kurstid: 23-30 juli

Ansökan senast: 30 april

Stor kör, blockflöjter och stråkar gör att vi kan sätta upp det mesta i repertoarväg från kammarmusik till större verk. Två konserter ingår.

### **Den sökande människan – livsåskådning, livshållning och tro**

Kurstid: 1-5 augusti

Har olika värderingssystem kommit på kollisionskurs i dagens offentliga samtal? Föreläsare presenterar och diskuterar skilda verklighetsbilder och synsätt. Kursledare Rolf Ahlzén och Håkan Jonasson.

## Beatlesvecka

Kurstid: 8-11 augusti

En resa genom Beatleslandskapet där du spelar Beatleslåtar i grupp. Föreläsningar, vi analyserar låtarna. Songwriting i 60-tals stil.

## Sångkurs CVT

Kurstid: 9-11 augusti

En sångkurs med fokus på Complete Vocal Technique (CVT). Du får grundlig genomgång av denna sångteknik och deltar i masterclass. Utmana dina svårigheter eller varför inte prova nya ljud och uttryck?

## Glimåkra folkhögskola

Box 115

280 64 Glimåkra

Tel: 044-448 00

Internat: 100 bäddar

[glimnet.se/pages/folkhogskolan](http://glimnet.se/pages/folkhogskolan)

[info@glimnet.se](mailto:info@glimnet.se)

(Skåne län)

Huvudman: Föreningen Glimåkra folkhögskola, ansluten till EFS (Evangeliska Fosterlandsstiftelsen).

## Sommarkurs för vuxna med utvecklingsstörning

Kurstid: 26 juni-7 juli, 10-21 juli

Ansökan senast: 1 april

Har du gått särskola eller liknande och vill öka ditt självförtroende? På kursen träffar du nya kompisar, provar nya saker, gör studiebesök och utflykter.

## Blåsmusikkurs

Kurstid: 24-29 juni

Ansökan senast: 21 juni

Både individuell övning och spelning i orkester på den nivå där du befinner dig. Erfarna lärare. Fritidsaktiviteter. Bibelstunder.

Samarbete med SALT i Sydsverige.

[www.blåsarläger.se](http://www.blåsarläger.se) eller 0451-388070.

## Blockflöjtskurs

Kurstid: 10-13 augusti

Ensemblespel, masterclass, workshops, teknikpass, konserter, bad och lägeraktiviteter. En ensemblekurs (från 12 år) och en solokurs (begränsat antal platser). Du får undervisning av erfarna blockflöjtister och pedagoger: Pia Loman, Annie Lönngren, Sofia Nelson, Emelie Roos samt gästlärare.

## Gotlands folkhögskola

Storgatan 11

623 50 Hemse

Tel: 0498-20 36 50

Internat: Hemse 100 bäddar,

Fårösund 40 bäddar

[www.gotlandsfolkhogskola.se/](http://www.gotlandsfolkhogskola.se/)

[folkhogskolan@gotland.se](mailto:folkhogskolan@gotland.se)

(Gotlands län)

Huvudman: Region Gotland.

## Flora och fauna på Stora Karlsö

Kurstid: 24-28 maj

Ansökan senast: 28 april

Lokaliserad till: Stora Karlsö

Under sakkunnig ledning i storslagen natur görs exkursioner bland fåglar, orkidéer, våradonis, fjärilar och allehanda småkryp. I fågelbergen häckar tusentals sillgrisslor.

## Upplev södra Gotland till fots

Kurstid: 5-10 juni

Ansökan senast: 28 april

Vi vandrar i och lär oss om Gotlands natur- och kulturrika miljöer. Vi tar oss från folkhögskolan varje morgon till vår utgångspunkt för varierande och lärorika vandringar på drygt 10 km. Särskild betoning läggs på de för

Gotland unika områdena då det gäller natur, kultur och historia. En av dagarna besöker vi St Karlsö och vandrar i de särskilt orkidérika markerna. Vandringstakten är behaglig men en viss vana kan behövas.

### **Mat- och kulturresa på Gotland**

Kurstid: 12-16 juni

Ansökan senast: 28 april

Under fem dagar får du möjlighet att lära dig hur varor och livsmedel produceras i liten skala på Gotland. Prova själv att baka och tillreda gotländska maträtter. Vi gör även utflykter och studiebesök.

### **Pianokurs**

Kurstid: 17-22 juni

Ansökan senast: 22 maj

Under några försommark dagar på vackra Gotland fokuserar vi på pianomusik, instrumentet och pianisten, genom individuella och öppna lektioner, seminarier och studiebesök.

### **Medeltiden på Gotland**

Kurstid: 18-22 juni

Ansökan senast: 22 maj

Vi återupptäcker medeltiden på Gotland genom teoripass och utflykter. Vandringar med kunnig kursledare ger dig möjlighet att skapa din egen bild av medeltiden på "Östersjöns pärla".

### **Lappteknik - japansk flätning och applikation**

Kurstid: 27 juni-2 juli

Ansökan senast: 22 maj

Japansk flätning startar kursen. Vi skapar tredimensionella kuber som bildar andra fina mönster. Vi fortsätter att skapa lappstycken som kan användas till egna projekt, kuddar, väskor, tavlor med mera.

### **Almedalsveckan - Inblickar och reflektioner**

Kurstid: 2-5 juli

Ansökan senast: 22 maj

Lokaliserad till: Boende på Hemse Folkhögskola 5 mil söder om Visby, vistas i Visby under dagtid.

Välkommen till "Sveriges största demokratiska mötesplats", Almedalsveckan, för att förstå det politiska läget sommaren 2017. Under några dagar vistas vi bland politiker, lobbyister, journalister och andra i Visby. Vilka frågor lyfter partierna? Varför just dessa? Vi anlägger också ett kritiskt perspektiv på fenomenet Almedalsveckan - demokratisk mötesplats eller ett jippo för lobbyister? Varje dag reflekterar vi i gruppen över vad vi upplevt och lärt.

### **Cykla på södra Gotland**

Kurstid: 10-14 juli

Ansökan senast: 12 juni

På två hjul tar du dig till smultronställen på södra Gotland, upplever och lär om dess sär-egna natur och speciella historia. Allt under sakkunnig ledning.

### **Irländsk och svensk folkmusik**

Kurstid: 10-14 juli

Ansökan senast: 12 juni

Vi välkomnar dig med intresse för folkmusik. Under fem dagar pågår 2 musikkurser där du kan välja irländsk låtkurs eller svensk folkmusik från 1700-1800-tal.

### **Fjärilar och natur på Gotland**

Kurstid: 16-21 juli

Ansökan senast: 12 juni

Vi gör dagliga utfärder till fjärilsrika marker. Särskild betoning läggs på de för Gotland unika fjärilsarterna. Vi gör också några nattexkursioner med ljus- och lockbetsfällor.

## Improvisationsteater - grund

Kurstid: 24-28 juli

Ansökan senast: 26 juni

Kursen för dig som aldrig testat improvisationsteater. Under lekfulla och kravlösa former får du grundläggande verktyg till improvisation. Vi arbetar med fantasi, spontanitet och har väldans roligt.

## Gotländsk kyrkokonst

Kurstid: 29 juli-2 augusti

Ansökan senast: 26 juni

Gotlands medeltida kyrkor utgör ett rikt kulturarv. De äger en stor skatt av konstnärligt högtstående föremål och har intressant arkitekturen. Vi lyssnar på föreläsningar och gör dagliga utflykter.

## Improvisationsteater - fortsättningskurs

Kurstid: 29 juli-2 augusti

Ansökan senast: 26 juni

En kurs för dig som har grundläggande kunskaper i improvisationsteater. Du fördjupar ditt sceniska uttryck genom att bredda din förmåga att gestalta olika känslor, miljöer och karaktärer.

## Landskapsmåleri

Kurstid: 6-13 augusti

Ansökan senast: 26 juni

Låt tallar, stränder, raukar och ängen på södra Gotland inspirera till ett fritt, förenklat måleri. Kol, blyerts, krita, akvarell och/eller akryl. Viss erfarenhet av teckning och målning krävs.

## Grebbestads folkhögskola

Box 9

457 02 Grebbestad

Tel: 0525-199 20

Internat: 57 bäddar

[www.grebbestads.fhsk.se/](http://www.grebbestads.fhsk.se/)  
[grebbestads.folkhogskola@vgregion.se](mailto:grebbestads.folkhogskola@vgregion.se)  
(Västra Götalands län)

Huvudman: Västra Götalandsregionen.



## Livet under havsytan

Kurstid: 26-30 juni

Ansökan senast: 29 maj

Ta tillfället i akt och upplev mångfalden av livsformer vid Kosterhavets nationalpark, Sveriges artrikaste marina miljö. På stranden och med båt lär vi oss om havet och dess invånare.

## Paddla, klättra och vandra

Kurstid: 26-30 juni

Ansökan senast: 29 maj

Havet, klipporna och närheten till skog och sjö ger möjligheter till spännande äventyr. Under veckan får du lära dig friluftsliv i vackra Bohuslän från kajaken, kanoten, klippan och stigarna.

## Raku 1

Kurstid: 26-30 juni

Ansökan senast: 29 maj

Raku betyder lycka, glädje och behag på japanska. Keramikkursen kombinerar utomhusbränning med experiment. Du får glasera olika föremål som sedan bränns i en mycket liten vedeldad ugn.

## Skapa i silver - fortsättningskurs

Kurstid: 26 juni-7 juli

Ansökan senast: 29 maj

Låt fantasin flöda fritt och skapa dina egna smycken. På denna kurs arbetar vi med silver i olika former. Du får tillverka dina smycken från grunden. Förkunskaper krävs.



## **Sy linnekläder 1 - grundkurs**

Kurstid: 26-30 juni

Ansökan senast: 29 maj

Förnya din garderob! Sy kläder i härliga linnetyger. Tillsammans gör vi roliga och klädsamma modeller efter dina egna mått. Kurs nummer två är för dig som gått på sömnadskurs här tidigare.

## **Bohuslän till fots 1**

Kurstid: 3-7 juli

Ansökan senast: 5 juni

Hav och kust. Skog och sjö. Lär dig om vår rika natur. Fem guidade vandringar i norra Bohusläns omväxlande natur. Två kurser med samma namn men vandringarna är olika. Vandringsvana krävs.

## **Raku 2**

Kurstid: 3-7 juli

Ansökan senast: 5 juni

Raku betyder lycka, glädje och behag på japanska. Keramik kursen kombinerar utomhusbränning med experiment. Du får glasera olika föremål som sedan bränns i en mycket liten vedeldad ugn.

## **Sy linnekläder 2 - fortsättning**

Kurstid: 3-7 juli

Ansökan senast: 5 juni

Förnya din garderob! Sy kläder i härliga linnetyger. Tillsammans gör vi roliga och klädsamma modeller efter dina egna mått. Kurs två är för dig som gått på sömnadskurs här tidigare.

## **Bohuslän till fots 2**

Kurstid: 7-11 augusti

Ansökan senast: 10 juli

Hav och kust. Skog och sjö. Lär dig om vår rika natur. Fem guidade vandringar i norra Bohusläns omväxlande natur. Två kurser med samma namn men vandringarna är olika. Vandringsvana krävs.

## **Väv på varptyngd vävstol**

Kurstid: 7-11 augusti

Ansökan senast: 10 juli

Vi väver på varptyngda vävstolar. Var och en sätter upp sin egen väv. Kursen riktar sig både till nybörjare och mer erfarna vävare. Vilken känsla att lära sig tekniker som använts i tusentals år.

## **Vävkurs**

Kurstid: 7-18 augusti

Ansökan senast: 10 juli

Trasmatta, rips eller damast. Varje deltagare formger och väver sin egen väv. En innehållsrik och rolig vävkurs med mycket vävtid. Kursen ger utrymme för både nybörjare och vana vävare.

## **Akvarellmåleri - "I högsommarens ljus"**

Kurstid: 14-18 augusti

Ansökan senast: 17 juli

Hur får jag in ljus och liv i min bild? Främst för dig som har grunderna.

## **Spinna och sticka**

Kurstid: 14-18 augusti

Ansökan senast: 17 juli

Vi samlas runt ullen och garnet. Att spinna är huvudtemat, men dessutom provstickar vi med våra egna olika kvalitéer. Hur planerar man att sticka en tröja uppifrån och ner?

# Grimslövs folkhögskola

Huvudbyggnaden  
340 32 Grimslöv

Tel: 0470-76 37 00  
Internat: 100 bäddar

www.grimslovsfolkhogskola.se/  
fh-grimslöv@kronoberg.se  
(Kronobergs län)

Huvudman: Region Kronoberg.  
Ansökan senast: 12 maj



## Akrylmåleri

Kurstid: 26-30 juni  
Fritt skapande för dig som vill arbeta med färg och form.

## Alla kan sjunga

Kurstid: 26-30 juni  
Du lär dig att sjunga med kroppen till 100%. Kursledaren kommer med en bruksanvisning på hur du ska göra för att få en vacker och fullvärdig ton.

## Den inre kompassen

Kurstid: 26-30 juni  
För dig som vill utvecklas som människa, komma mer till din rätt och leva livet fullt ut. Kursen bygger på korta inspirationspass, övningar, meditationer, egenreflektion och reflektion i grupp.

## Gör egna naturliga hudvårdsprodukter

Kurstid: 26-30 juni  
Du lär dig om råvarornas funktion och effekt. Du tillverkar många härliga produkter som du får med dig samt kunskaper för fortsatt tillverkning hemma.

## Hitta ditt skrivarflöde tillsammans med andra

Kurstid: 26-30 juni

På denna kurs ägnar vi oss inte åt skrivteknik utan istället åt det man vill berätta. Att skriva är att utforska – både sig själv och omvärlden.

## Kreativ kommunikation

Kurstid: 26-30 juni  
Kommunikation är ett äventyr. Det är lika kul som det är krångligt. Därför behövs många kreativa isbrytare. Vill du utveckla bredden i din kommunikation och samtidigt utforska din kreativitet?

## Lerbygge, odling och hållbarhet!

Kurstid: 26-30 juni  
Du lär dig om grunderna i odling såsom bygga bäddar, skogsträdgården och sticklingsföroökning.

## Linedance

Kurstid: 26-30 juni  
Linedance passar alla åldersgrupper och du behöver ingen partner, alla dansar en och en men ändå tillsammans.

## Lär dig leva fullt ut

Kurstid: 26-30 juni  
Fem dagars inspirerande undervisning där inspirationsföreläsningar varvas med praktiska övningar som gör skillnad i din vardag, på riktigt.

## Mindfulness

Kurstid: 26-30 juni  
Upplevelsebaserad kurs som öppnar upp för ökat fokus, glädje, medkänsla och energi. Kursen ger verktyg för att kunna släppa krav och bättre kunna hantera utmaningarna i våra liv.

## Orientalisk magdans

Kurstid: 26-30 juni  
Magdans är en mjuk och vacker dans, en allsidig och skonsam träning som både lösgör och stärker kroppen samt en uråldrig konstform.

## Yoga & meditation

Kurstid: 26-29 juni

Detta är en kurs för dig som vill fördjupa din yogapraktik både fysiskt och själsligt.

## Att handleda andra i personlig utveckling

Kurstid: 30-30 juni

Du får kunskap om och träning i att hjälpa andra att stärka sig själva. Du lär dig också att utöva det coachande förhållningssättet för att få andra att växa och utvecklas.

## Hellidens folkhögskola

522 94 Tidaholm

Tel: 0502-178 00

Internat: 50 bäddar

[www.helliden.se/](http://www.helliden.se/)

[helliden@helliden.se](mailto:helliden@helliden.se)

(Västra Götalands län)

Huvudman: Blåbandsrörelses folkhögskoleförening.

Ansökan senast: 15 juni (om inte annat anges)

## Kurs i måleri

Kurstid: 7-11 augusti

Ansökan senast: 30 juni

Kursen vänder sig främst till dig som redan har grundläggande kunskaper i måleri och är förtrogen med den teknik som du vill arbeta med under kursen.

## Nybörjarkurs i betonggjutning

Kurstid: 7-11 augusti

En grundkurs om gjutning i betong för hem och trädgård.

## Silversmide - fortsättningskurs

Kurstid: 7-11 augusti

Silversmide med inriktning på smyckestill-

verkning. Kursen är en fortsättningskurs för dig som gått silversmideskurs tidigare.

## Tygtryck med rapportering

Kurstid: 7-11 augusti

Fördjupningskurs i textiltryck med inriktning på mönsterkomposition och rapportering. Kursen vänder sig till dig som gått kurs i textiltryck tidigare.

## Yoga tillsammans

Kurstid: 7-11 augusti

Vi blandar olika yogaformer med fokus på lekfullhet, samarbete och ha kul tillsammans. Det kommer att vara allt ifrån yin yoga, meditation, dynamisk yoga till partneryoga och acroyoga.

## Helsjöns folkhögskola

Helsjön 1

519 90 Horred

Tel: 0320-20 58 30

Internat: 55 bäddar

[www.helsjon.se/](http://www.helsjon.se/)

[helsjon@helsjon.se](mailto:helsjon@helsjon.se)

(Västra Götalands län)

Huvudman: Västsvenska Stiftelsen för kyrklig folkhögskola (Göteborgs stifts folkhögskola).

## Inspirationskurs i keramik

Kurstid: 31 juli-11 augusti

Ansökan senast: 1 juni

Kursen passar både den som är nybörjare och den som har arbetat med keramik tidigare. Första veckan arbetar vi med olika tekniker. Den andra veckan glaserar vi våra alster. Vi arbetar också med raku och sågspånsugn. Vi arbetar i en stor ljus lokal vid Helsjöns strandkant.



## Hjo folkhögskola

Lundbyvägen 12

544 31 Hjo

Tel: 0503-323 00

Internat: 60 rum

[www.folkhogskolan.com/](http://www.folkhogskolan.com/)

[info.hjo@folkbildning.net](mailto:info.hjo@folkbildning.net)

(Västra Götalands län)

Huvudman: Skara stift.



### Orgelspelarkurs

Kurstid: 26 juni-5 juli

Ansökan senast: 19 maj

Orgel, liturgisk orgel, sång, körsång, kördirigering, brukspiano med gehör. Konsert och gudstjänst ingår också.

## Hola folkhögskola

Prästmon

870 52 Nyland

Tel: 0612-856 00

Internat: 90 bäddar

[www.hola.se/](http://www.hola.se/)

[info@hola.se](mailto:info@hola.se)

(Västernorrlands län)

Huvudman: Landstinget Västernorrland.

Ansökan senast: Löpande



### Arkeologikurs vid Styresholm i Torsåker

Kurstid: 12-16 juni

En kurs för dig som vill veta mer om arkeologi och vill delta i en arkeologisk undersökning.

### Akvarell

Kurstid: 26-30 juni

För amatörer, målare och akvarellälskare.

Vi går igenom materiallära, komposition, landskapsmåleri, teckning, bildkomposition och färglära.

### Complete vocal technique - grundkurs

Kurstid: 26-28 juni

Att Complete Vocal Technique är den sångteknik som sprider sig snabbast i världen just nu är ingen tillfällighet.

### Deep Listening Workshop

Kurstid: 26-30 juni

Deep Listening är ett koncept och samling praktiker som innefattar ljud och musik, rörelse och drömarbete.

### Feng Shui

Kurstid: 26-30 juni

Feng Shui ger dig grundläggande kunskaper för husbehov och omfattar både byggnader, landskap och en personlig Feng Shui. Ta med planskisser, foton och annat material.

### Höga Kusten och Ådalen

Kurstid: 26-30 juni

Höga Kusten och Ådalen har en spännande historia och en levande nutid. Vi utforskar landskapet och lär oss mer om historien som har format denna del av Sverige.

### Lär dig spela gitarr på en vecka!

Kurstid: 26-30 juni

Kursen vänder sig till dig som aldrig har spelat tidigare men alltid har velat lära dig. Inga förkunskaper krävs! Ta med din egen gitarr. Kursen ges i samarbete med Kramfors Kulturskola.

### Löpning i Höga Kusten

Kurstid: 26-30 juni

Är du sugen på att ta tag i din träning?

Under fem dagar kommer du att få chans att träna upp och utveckla ett löpsteg som känns bekvämt och som kommer föra dig framåt.

### Skriv ditt liv - nybörjarkurs

Kurstid: 26-30 juni

Livsberättelsen kan bli ett ovärderligt minnesdokument som kan föras vidare till släktingar. I kursen fokuserar vi på självbiografiskt skrivande.

## Yoga

Kurstid: 26-30 juni

Kombinera yogans kroppsstärkande träning med lugna pass där du lär dig mer om mindfulness och hur detta kan påverka din vardag på ett positivt sätt.

## Hällefors folkhögskola

Klockarvägen 16

712 33 Hällefors

Tel: 0591-643 90

Internat: 24 bäddar

www.folkis.nu/

folkis@folkbildning.net

(Örebro län)

Huvudman: Föreningen Hällefors folkhögskola.

Ansökan senast: 5 maj

## Casepedagogik och rollspel

Kurstid: 12-16 juni

Vad är case och case-metodik? Ett case är kort text skriven i ett bestämt pedagogiskt syfte: att belysa och skapa diskussion kring ett givet problem. En autentisk situation beskrivs.

## Clownworkshop - Hitta din egen clown

Kurstid: 16-18 juni

Hitta din egen clown! Vi kommer att jobba med att du skapar ditt eget clownnummer, din egen kostym och framförallt din egen clown.

## Nyfiken på teater? Häng med på workshop

Kurstid: 19-22 juni

Med improvisationer, egna och andras texter och ett sjuhelsikes glatt humör kastar vi oss ut på Talias tilljor under fyra roliga dagar i juni på härliga Hällefors folkhögskola!

## Härnösands folkhögskola

Box 14

871 21 Härnösand

Tel: 0611-55 85 00

Internat: 120 bäddar

harnosand.fhsk.se/

exp@hfs.se

(Västernorrlands län)

Huvudman: Eumeniakyrkan och Eumenia.

Ansökan senast: 15 maj (om inte annat anges)

## Härnösand Summer Opera Academy

Kurstid: 17 juni-1 juli

Ansökan senast: 10 maj

För operastuderande och professionella sångare. Fysisk och mental träning, Tai Chi, föreläsningar om vokalteknik, sångspråk (uttal på tyska, franska, italienska), auskultation i masterclass.

## Friskvård

Kurstid: 18-22 juni

Är du intresserad av att få användbara verktyg för att ta hand om både kropp och själ? Träning, kost, stresshantering och avslappning genom både teoretiska och praktiska övningar, enskilt och i grupp.

## Keramik

Kurstid: 18-22 juni

För dig som vill prova olika tekniker. Kursen är också lämplig för dig som vill fördjupa dina kunskaper. Tyngdpunkt på handteknikerna ringling, kavling, skulptur, dekorerings och i mån av tid drejning.

## Skrivlust

Kurstid: 18-22 juni

Har du byrålådan full av dikter, knåpar du i hemlighet på nästa stora roman eller är du



bara sugen på att börja skriva? Under fem dagar kommer vi att utforska olika aspekter av kreativt skrivande.

### **Sommarvecka för unga som stammar**

Kurstid: 6-12 augusti

Ansökan senast: 15 april

Lokaliserad till: Utviksgården, Höga kusten  
En kurs i lägerform förlagd till Utviksgården i Höga kusten. För unga som stammar i åldern 13-25 år. Kursen innehåller bland annat erfarenhetsutbyte, kunskap om stamning och att våga utmana sig själv.

### **Jazzkurs i Höga kusten**

Kurstid: 7-12 augusti

Ansökan senast: 9 juni

För dig 15-30 år som vill spela i mindre band och lära av världsartister. För dig från 30 år som vill spela i grupp under ledning av trumpetaren Gustavo Bergalli. Samverkan med Musik Västernorrland.

## **Högalids folkhögskola**

Högalidsvägen 16

394 70 Kalmar

Tel: 0480-844 80

Internat: 60 bäddar

[www.hogalid.nu/](http://www.hogalid.nu/)

[info.hogalid@folkbildning.net](mailto:info.hogalid@folkbildning.net)

(Kalmar län)

Huvudman: Landstinget i Kalmar län.

Ansökan senast: 8 maj

### **Sinnrik sommarkurs - för dig med förvärvad hjärnskada**

Kurstid: 12-16 juni

Kurs för dig med förvärvad hjärnskada som tillsammans med andra vill prova på aktiviteter som stimulerar dina sinnen. Vi har skapande verksamhet, lyssnar på föreläsare och samtalar.

### **Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning**

Kurstid: 12-16 juni

Vi har gemensamma timmar och sedan får du välja efter ditt intresse. Välj mellan Bild & musik, Häst, Hälsa och må bra och Mat & bak.

### **Förberedande kurs för läsåret 2017/2018 - för dig med lindrig utvecklingsstörning**

Kurstid: 18-22 juni

Kursen är för dig som vill veta mer om folkhögskola och är intresserad av att börja vår läsårskurs. Vi vill att du kan läsa, räkna och skriva och att du har fyllt 18 år.

## **Jakobsbergs folkhögskola**

Folkhögskolevägen 1

177 40 Järfälla

Tel: 08-120 28 180

Internat: 10 bäddar

[www.jakobsbergsfolkhogskola.se/](http://www.jakobsbergsfolkhogskola.se/)

[info@jakobsbergsfolkhogskola.se](mailto:info@jakobsbergsfolkhogskola.se)

(Stockholms län)

Huvudman: Föreningen Jakobsbergs Folkhögskola.

Ansökan senast: 20 maj

### **Kurs i teckning och måleri**

Kurstid: 12-16 juni

Under kursen får du pröva och öva grundläggande skiss- och formövningar, öva på att blanda färg, göra kompositionsövningar och utveckla ditt bildskapande.

### **Skrivkurs i dramatik och improvisationsövningar**

Kurstid: 12-16 juni

En kurs med fokus på skapande, kreativitet och lek.



## **Skönlitterärt skrivande med mindfulness**

Kurstid: 12-16 juni

En kurs som sätter lusten, inspirationen och närvaron i centrum.

## **Upplev Stockholms natur – utomhusmatlagning och paddling**

Kurstid: 12-16 juni

Utomhusmatlagning med olika matlagnings-tekniker och paddling i vacker skärgårdsmiljö.

## **Katrinebergs folkhögskola**

311 65 Vessigebo

Tel: 0346-575 00

Internat: 100 bäddar

[katrineberg@regionhalland.se](mailto:katrineberg@regionhalland.se)

[www.regionhalland.se/katrineberg](http://www.regionhalland.se/katrineberg)

(Hallands län)

Huvudman: Region Halland.

## **Experimentell akvarell**

Kurstid: 5-7 maj

Ansökan senast: 10 april

Kursen vänder sig till dig som har målat akvarell ett tag och känner till grunderna i akvarellteknik.

Kursledare Bosse Blomén.

## **Använd rösten i sång och tal**

Kurstid: 9-11 juni

Ansökan senast: 22 maj

För dig som vill lära mer om hur din röst fungerar och som gärna vill sjunga men inte har vågat riktigt.

## **Skådespeleri - Klassiska scener**

Kurstid: 11-14 juni

Ansökan senast: 22 maj

Vi arbetar med scener ur teaterns klas-

siker. Basen för arbete kommer ligga i den psykologiska realismen och vi fokuserar på textanalys, karaktärgestaltning och samspel. Viss erfarenhet av teater krävs.

## **Smaka på litteraturen**

Kurstid: 12-14 juni

Ansökan senast: 22 maj

Fokus ligger främst på 1900-talslitteratur och modernismen. Vi vidgar våra sinnen genom kulinariska nedslag i litteraturens värld. Varvar teori, litteratursamtal och textanalys.

## **Skriv!**

Kurstid: 26-29 juni

Ansökan senast: 9 juni

Ta tag i dina skrivardrömmar. Vi fokuserar på inspiration, diskussion och berättarglädje. Låt dina historier få ta plats!

## **Sportkollo "55+"**

Kurstid: 27-30 juni

Ansökan senast: 7 juni

Prova på olika aktiviteter som golf, kanotpaddling, tennis, skytte och gymträning. Glädjen att röra på sig står i fokus. Inga förkunskaper krävs.

## **Filmkurs 2017 - för tjejer 14-22 år**

Kurstid: 3-9 juli

Ansökan senast: 6 juni

Lär dig mer eller testa för första gången. Vi gör korta filmer utifrån egna idéer. Erfarna handledare går igenom filmhantverkets grunder: regi, skådespeleri, manus, foto, ljus, ljud och redigering.

## **Jazzkurs**

Kurstid: 3-8 juli

Ansökan senast: 31 maj

Utveckla kunskaperna inom jazzimprovisation, såväl i grupp som individuellt, få nya intryck och inspiration. En inspirerande miljö med god mat och bra boende. Info/anmälan: [www.jazz.falkenberg.net](http://www.jazz.falkenberg.net)

## Natur och kultur i fjällen

Kurstid: 5-13 juli

Ansökan senast: 21 april

Lokaliserad till: Padjelanta nationalpark  
Fjällvandringkurs i Padjelanta nationalpark.  
Fokus på den samiska kulturen och deras historia. Kartnavigering, vadt teknik, fjällets natur och fjällvett ingår i kursen.

## Yoga och Meditation

Kurstid: 7-8 juli

Ansökan senast: 1 maj

Vi provar olika yoga- och meditationstekniker. Vägledna pass med dynamiska inslag och andningsövningar. Inga förkunskaper krävs.

## Akvarellkurs

Kurstid: 10-15 juli

Ansökan senast: 1 maj

Kursen ger materialkännedom och en fördjupad kunskap om akvarellen som teknik. Den vänder sig främst till dig som har en viss kunskap i måleri och vill utveckla dina kunskaper.

## Active English

Kurstid: 17-22 juli

Ansökan senast: 9 juni

Aktiv engelska - intensivkurs - engelska språket i vardagssituationer och i yrkeslivet. Text, grammatik och mycket konversation, olika nivåer. Även filmvisning, sång och musik, samkväm och utflykter.

## Målarkurs - landskapsmålning

Kurstid: 17-22 juli

Ansökan senast: 1 maj

Landskapsmålning vid hallandskusten och i Ätradalen. Akvarell, akryl eller olja. Olika tekniker prövas. I första hand för dig som har viss erfarenhet av att måla.

## Kvarnby folkhögskola

Kvarnbyvägen 68  
212 36 Malmö

Tel: 040-59 94 90

[www.kvarnby.fhsk.se/](http://www.kvarnby.fhsk.se/)

[info@kvarnby.fhsk.se](mailto:info@kvarnby.fhsk.se)

(Skåne län)

Huvudman: Kvarnby folkhögskola ekonomisk förening.

## Vänsterns sommarakademi - distans

Kurstid: 12 juni-4 augusti

Ansökan senast: 7 maj

Vänsterns sommarakademi ger dig möjlighet att förkovra dig i politisk teori och praktik. Du läser ett distansprogram som avslutas med en närvarovecka på Kvarnby folkhögskolas lokaler i centrala Malmö.





## Kyrkeruds folkhögskola

Kyrkeruds folkhögskola

672 91 Årjäng

Tel: 0573-133 40

Internat: 50 bäddar

www.kyrkerud.se/

kyrkerud@regionvarmland.se

(Värmlands län)

Huvudman: Region Värmland.

Ansökan senast: Löpande



### Raku, lågsalt och svartbränning

Kurstid: 13-19 juni

Kursen vänder sig både till dig som är ganska ny inom keramik och till mer erfarna. Vi arbetar med olika typer av bränningar, med och utan glasyr.

### Färg och tryck

Kurstid: 26-30 juni

En grundkurs i färgens, tryckets och mönstrets tecken! Du kommer att få arbeta med shibori och textiltryck.

### Ikonmåleri

Kurstid: 26-30 juni

En mycket intensiv upplevelse för både tanke och själ. Steg för steg kommer var och en att måla sin egen ikon. Varje moment föregås av instruktion och demonstration.

### Måla original för digitalt tryck

Kurstid: 26-30 juni

Detta är en grundkurs i hur man gör handmålad monsterrapporter i gouacheteknik med monokroma ytor.

### Olja & akryl

Kurstid: 26-30 juni

Vi utgår från lusten att göra bilder och vi ser på bilder från konsthistorien hur andra konstnärer löst problem som kan uppstå i en målning. Till exempel komposition, skuggor och perspektiv.

### Porträttmåleri

Kurstid: 26-30 juni

Du kommer under de här dagarna få övningar som utvecklar ditt seende vad gäller bland annat dynamiska mellanrum och som gör din komposition mer medveten.

### Spinna garn på rock

Kurstid: 26-30 juni

Kom och lär dig spinna ditt eget garn! Vi lär oss mer om ull, hur den tvättas och förbereds. Vi spinner på slända, men främst på spinnrock.

### Sy i linne

Kurstid: 26-30 juni

Sy dina egna kläder i detta fantastiska material. I kursen ingår mönsterkonstruktion, sömnad, materialkunskap, tygberäkning och en massa roliga idéer.

### Digitalt foto - nybörjare

Kurstid: 3-7 juli

Vi tar reda på vad som döljer sig bakom inställningarna i din kamera och vilka du har mest nytta av. Med konkreta övningar lär vi oss hur vi bestämmer över fokus, ljus och mörker.

### Drejning för alla

Kurstid: 3-7 juli

Kursen är inriktad på drejning där vi går igenom drejningens grundmoment såsom knådning, centrering och beskickning. Vi kommer diskutera form, uttryck och inspiration.

### Färgflöden - en kurs i akvarellmålning

Kurstid: 3-7 juli

Pigment och vatten - det är vad som behövs för att starta ett målaräventyr i akvarell! Landskap, stilleben, egna bilder, fritt experimenterande?

### Grafik för alla

Kurstid: 3-7 juli

Utveckla dina kunskaper i en eller flera av de konstgrafiska metoderna.

### **Modellmåleri**

Kurstid: 3-7 juli

Att avbilda människan har vi gjort lika länge som vi varit människor. Att måla efter modell kan vara en grund för all vår bildskapande, allt ifrån komposition, volym och anatomi.

### **Utforskande akvarell**

Kurstid: 3-7 juli

En kurs för dig som önskar att utveckla förståelsen för vad som kan målas och vad en akvarell kan vara. Vi kommer arbeta med både traditionella övningar och otraditionella metoder.

### **Akvarell - fördjupning**

Kurstid: 10-14 juli

Vi provar oss fram genom att se och måla direkt inför motivet. Gemensamt utforskar vi akvarelltekniken med att leka och experimentera med materialet. Vi söker modet att våga misslyckas och prova igen.

### **Digitalt foto - fortsättning**

Kurstid: 10-14 juli

Den här kursen vänder sig till dig som vill utveckla och fördjupa ditt fotograferande och bildberättande.

### **Landskapsmåleri**

Kurstid: 10-14 juli

Följ med på upptäcktsfärd i det vackra värmländska landskapet! Med färg och pensel utforskar vi omgivningarna och gör våra egna tolkningar.

### **Målarglädje**

Kurstid: 10-14 juli

En kreativ kurs för dig som vill hitta glädjen i måleriet och träna ögat, sinnet och handen. Vi kommer att arbeta med färglära och olika måleritekniker för att hitta lustfyllda sätt att använda pensel och palett.

### **Örtkurs**

Kurstid: 10-14 juli

Vi lär oss känna igen och ta tillvara örter och växter genom att gå ut i naturen kring skolan. Tillverkning av örtbaserade salvor, oljor, schampon, tvålar, lotioner, myggmedel, hostmediciner med mera.

### **Grafik - fördjupning**

Kurstid: 11-14 juli

Denna fördjupningskurs ger dig, som tidigare prövat på att arbeta med grafik, ytterligare tillfälle att hitta nya uttrycksmöjligheter.

## **Leksands folkhögskola**

Box 281

793 26 Leksand

Tel: 0247-648 00

Internat: 60 bäddar

[www.leksand.fhsk.se/](http://www.leksand.fhsk.se/)

[info@leksand.fhsk.se](mailto:info@leksand.fhsk.se)

(Dalarnas län)

Huvudman: Stiftelsen Hantverk & Utbildning.

Ansökan senast: 1 maj

### **Bokbinderi - avancerad**

Kurstid: 26-30 juni

Den här kursen vänder sig till dig som redan har grundläggande förkunskaper i bokbinderi och känner att du vill utveckla dig mer inom det här speciella och härliga hantverket.

### **Bokbinderi - nybörjare**

Kurstid: 26-30 juni

Är du nyfiken på bokbinderi? Vill du lära dig grunderna i ett gammalt fint hantverk? Kanske funderar du på bokbindare som yrke? Då är det här kursen för dig.

### **Fotografisk grundkurs - digitalkameran**

Kurstid: 26-30 juni

Vill du utveckla din kunskap för fotografe-



ring men saknar grunderna för kamerans funktioner? Då är det här en kurs för dig. Du lär dig att ta kontroll över kameran och dess grundinställningar.

### **Illustration - Barnbok och Bilderbok**

Kurstid: 26-30 juni

En kurs för dig som är särskilt intresserad av att teckna för barn och unga. Du har antagligen provat på att illustrera och vill komma vidare.

### **Keramik - Drejning - Påbyggnadskurs**

Kurstid: 26-30 juni

Den här kursen vänder sig till dig som gått vår drejkurs tidigare eller har arbetat en del bakom drejskivan. Under veckan kommer vi att arbeta med stora och små fat.

### **Silversmide - påbyggnadskurs**

Kurstid: 26-30 juni

Kursen vänder sig till dig som har grundläggande kunskaper inom hantverket, men vill utveckla dig vidare. Kanske funderar du på att söka en längre utbildning inom silversmide och vill prova på först!

### **Fotografi - fortsättningskurs**

Kurstid: 3-7 juli

Den här kursen vänder sig till dig som har fotograferat ett tag och som framförallt söker en kreativ utveckling, men även ett större teknisk kunnande.

### **Pappersmarmorering**

Kurstid: 7-9 juli

Tycker du om fina papper? Vill du lära dig skapa egna vackra dekorerade papper i fantastiska färger och mönster?

### **Bokbinderi - avancerad**

Kurstid: 10-14 juli

Den här kursen vänder sig till dig som redan har grundläggande förkunskaper i bokbinderi och känner att du vill utveckla dig mer inom det här speciella och härliga hantverket.

### **Bokbinderi - Longstitch**

Kurstid: 10-14 juli

Under den här kursen fördjupar vi oss i en underbar häftteknik från medeltiden – Longstitch. Du kommer att få göra cirka 12 olika varianter av Longstitch blandat med Chainstitch.

### **Silversmide**

Kurstid: 10-14 juli

Den här kursen vänder sig till dig som vill prova på hantverket, antingen som helt nybörjare eller med lite tidigare erfarenhet och som vill utforska hantverket ytterligare.

### **Silversmide - fortsättningskurs**

Kurstid: 17-21 juli

Vill du lära dig att skapa och forma i metaller som silver, mässing och koppar? Välkommen till sommarkursen Silversmide – fortsättningskurs på Leksands folkhögskola!

### **Broderi - Lust och Fägring - nybörjare**

Kurstid: 21-23 juli

Låt dig inspireras till ett lustfyllt och fritt broderi. Denna kurs vänder sig till dig som gillar färg och form och vill använda din fantasi.

### **Pappersmarmorering**

Kurstid: 21-23 juli

Tycker du om fina papper? Vill du lära dig skapa egna vackra dekorerade papper i fantastiska färger och mönster?

### **Keramik - Drejning**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Den här kursen vänder sig till dig som har drejat lite och som känner ett behov av att förfina grunderna.

### **Broderi – Mer Lust och Fägring – fortsättning**

Kurstid: 4-6 augusti

Välkommen till fortsättningskursen i broderi! Under tre dagar får du åter använda dig av

fantasi, färg och form till ett lustfyllt och fritt skapande.

### **Färg-Ljus-Rum - Med mänskligt mått mätt**

Kurstid: 7-12 augusti

Det finns ett växande behov av kunskap om funktionella, sociala och estetiska aspekter på färg och ljus. Med kunskaper om färg och ljus kan vi förstå och påverka upplevelsen av vår omgivning.

### **Kreativt skrivande**

Kurstid: 7-11 augusti

Tycker du om att skriva? Vill du få inspiration för att komma igång och överraska dig själv? I den här kursen behöver du inte ha några förkunskaper. Du skriver på ditt sätt och där du befinner dig.

## **Lillsveds idrottsfolkhögskola**

Lillsvedsvägen 100  
139 90 Värmdö

Tel: 08-541 385 30  
Internat: 74 bäddar

[www.lillsved.se/](http://www.lillsved.se/)  
[info@lillsved.se](mailto:info@lillsved.se)  
(Stockholms län)

Huvudman: Svenska Gymnastikförbundet genom Lillsveds Ekonomiska Förening.

### **Dynamisk Pedagogik - Kommunikation och konfliktförståelse**

Kurstid: 18-22 juni

Ansökan senast: 31 maj

Du utvecklar din förståelse för hur du löser inre och yttre konflikter i mötet med dig själv och din omvärld genom arbete med estetiska uttryck som till exempel rörelse, drama, bild, form och text.

## **Litorina folkhögskola**

Gullberna Park  
371 54 Karlskrona

Tel: 0455-36 76 00

[www.litorina.fhsk.se/](http://www.litorina.fhsk.se/)  
[info@litorina.fhsk.se](mailto:info@litorina.fhsk.se)  
(Blekinge län)

Huvudman: Karlskrona kommun, Östersjö-institutet, Föreningen Norden, Karlskrona hantverks- och företagareförening.

Ansökan senast: 30 maj

### **Möbelsnickeri & Inredning**

Kurstid: 12-16 juni

Lokaliserad till: Slup&Barkass-skjulet, Stumholmen Karlskrona

Utbildningen sker individuellt och i grupp, vilket ger dig som tror att du inte har tillräckligt med (för)kunskaper en fantastisk möjlighet att förverkliga dina drömmar att få skapa, och du som kommit längre en möjlighet att fortsätta din utveckling. Trä är ett fantastiskt material, både för hand och själ, "trä lever lev med trä". Vi går också igenom en mängd viktiga bitar i möbelkonsten, såsom sammansättning, slipning, material, säkerhet, ritning och kapnota.

### **Sommarkurs i engelska**

Kurstid: 12-30 juni

Improve your English! Sommaren är en bra tid för att fokusera på språket! Den tre veckor långa kursen, som leds av en engelsman, stärker ditt språk och ger dig nya språkkunskaper och färdigheter.

### **Svenska som andraspråk**

Kurstid: 12-30 juni

Utbildningen ger dig ökat förtroende i språket och utvecklar svenskan som ett verktyg i kommunikationen. Kursen motsvarar Svenska som andraspråk 1 men ger inte behörighet.



## Ljungskile folkhögskola

459 80 Ljungskile

Tel: 0522-68 69 00

Internat: 90 bäddar

[www.ljungskile.org/](http://www.ljungskile.org/)

[folkhogskola@ljungskile.org](mailto:folkhogskola@ljungskile.org)

(Västra Götalands län)

Huvudman: Stiftelsen Ljungskile folkhögskola, bildad av organisationerna KFUM-KFUK, Göteborgs Räddningsmission och Föreningen Sankt Lukas Göteborg.

Ansökan senast: Löpande

### Klassiska musikdagar

Kurstid: 29 juni-2 juli

Inspirerande musikundervisning för gitarr och slagverk. För dig på amatöرنivå likväl som på professionell nivå. För dig som vill fortbilda dig och fylla på batterierna i en härlig miljö! Från 15 år.

### Sommarakademien 2017

Kurstid: 30 juli-3 augusti

Sommarakademien i samverkan med Centrum för Europaforskning vid Lunds universitet. En kurs om bildningens förvandlingar.

## Lunnevals folkhögskola

590 48 Vikingstad

Tel: 013-23 49 00

Internat: 100 bäddar

[www.lunnevald.se/](http://www.lunnevald.se/)

[lunnevald@regionostergotland.se](mailto:lunnevald@regionostergotland.se)

(Östergötlands län)

Huvudman: Region Östergötland.

Ansökan senast: 15 maj

### Animerad film

Kurstid: 19-21 juni

Du får arbeta med animation och skapa korta

animerade filmer i en teknik som kallas stop motion. Vi prövar till exempel cutout och sandanimation. Även grundläggande ljud- och filmredigering ingår.

### Experimentellt måleri

Kurstid: 19-21 juni

Vi experimenterar med olika vattenbaserade tekniker. Vi kommer att arbeta med nya sätt att använda och mixa akryl, akvarell, gouache med mera. Vi arbetar i skolans målerietelje och utomhus vid bra väder.

### Grundkurs i bildskapande

Kurstid: 19-21 juni

En kurs för dig som inte har någon eller liten utbildning/erfarenhet inom bildområdet. Vi jobbar med baskunskaperna som till exempel proportioner, perspektiv, bildkomposition, färglära, ljus och skugga.

### Grundläggande kurs i Photoshop

Kurstid: 19-21 juni

För dig som inte tidigare har arbetat med Photoshop eller som har begränsade kunskaper. Du bör ha datavana.

### Landskapsmåleri

Kurstid: 19-21 juni

Vi målar av det vackra landskapet kring Lunnevald, vi arbetar i akryl på duk och pannå i en liten grupp med individuell handledning. Kursen vänder sig både till nybörjare och dig med större erfarenhet.

### Religion i Sverige 2017

Kurstid: 19-21 juni

Denna kurs riktar sig till alla som vill lära sig mer om moderna religionsbildningar. Vi studerar hur de beskrivs i media och hur människor generellt uppfattar dem. Representanter från några grupper besöker oss och berättar om sina erfarenheter, trosuppfattningar och religiös praxis.

## **Världens framtid i religion och fiktion**

Kurstid: 19-21 juni

Hur förhåller sig olika religioner till framtiden?

Hur skildras den i film och litteratur? Går vi mot undergång, paradiset eller kanske båda-dera? Den här kursen riktar sig till alla som vill fördjupa sig i hur framtidsvisioner kan tolkas i såväl film, litteratur och religion.

## **Löftadalens folkhögskola**

Box 193

439 05 Åsa

Tel: 0340-58 18 00

Internat: 87 rum

[www.regionhalland.se/loftadalen](http://www.regionhalland.se/loftadalen)

[loftadalen@regionhalland.se](mailto:loftadalen@regionhalland.se)

(Hallands län)

Ansökan senast: 30 april



## **Grundkurs i keramik**

Kurstid: 26 juni-2 juli

Kurs i keramik som ger dig grundläggande kunskaper i drejning och olika byggtekniker. Var och en jobbar utifrån sina förutsättningar – passar nybörjare såväl som dig med erfarenhet.

## **Kreativt skrivande**

Kurstid: 26-30 juni

Kursen vänder sig till dig som har ett intresse för skrivande och som kanske går i författartankar men som ännu inte hittat din egen röst.

## **Screentryck på tyg och/eller papper**

Kurstid: 26-30 juni

Vi går igenom framställning av original, belysning av screenramar och själva tryckningen. Trycken görs på papper eller textil. Kursen är för nybörjare och för de som vet lite mer om screentryck.

## **Liv, död och religion i antikens Grekland**

Kurstid: 3-12 juli

Resekurs: 2 dagar förberedande föreläsningar/diskussioner på skolan - 7 dagar vistelse i Athen med föreläsningar på plats. OBS! Preliminär utresedag i v. 24, 27 eller 33!

## **Självporträtt och snabba skulpturer**

Kurstid: 3-7 juli

En veckas djupdykning i skulptur. Fokus ligger på att skulptera ett självporträtt i lera. Kursen vänder sig till både nybörjare och erfarna konstnärer.

## **Sångrosten i fokus**

Kurstid: 3-7 juli

Målet är att du som sångare ska bli friare att använda ditt instrument rösten som du vill - vidga ditt register - mer dynamik - mer varierat tonspråk.

## **Utforska din röst - Rösten som källa till uttryck och inre utveckling.**

Kurstid: 3-7 juli

Fördjupningskurs för dig som vill utforska röstens möjligheter och använda rösten som ett livsverktyg. Ljudmeditation, toning, coaching till inre mod och eget uttryck.

## **Utveckla din engelska och lär dig din iPad!**

Kurstid: 3-7 juli

Äntligen en kurs för dig som vill kombinera ökade kunskaper i digitala verktyg med aktiv träning i kommunikativ engelska!

## **Familjekurs vid havet**

Kurstid: 17-23 juli

En kurs för familjer, ensamstående, singlar, far- och morföräldrar med eller utan barn eller barnbarn. Du kan prova på akvarell, dreja, sjunga, skriva med mera och samtidigt njuta av vår havskustmiljö.

## Löparskola med Patrik Tellgren

Kurstid: 7-11 augusti

Löparskola - alla kan träna! En kurs för dig som vill springa, träna och leva på rätt sätt. Löpteknik och annat lärs ut av Patrik Tellgren, utbildad på ELIT-Idrottsskolan.

## Zumba & Yoga

Kurstid: 7-11 augusti

Nybörjarkurs i zumba och yoga. Du lär dig en balanserad och allsidig träning genom zumbans tempo/rörelser och yogans styrka/fokus. Vi lär dig att träning är glädje.

## Malungs folkhögskola

Thorolfsvägen 44  
782 34 Malung

Tel: 0280-143 00  
Internat: 70 bäddar

[www.malungsfolkhogskola.se/](http://www.malungsfolkhogskola.se/)  
[info@malungsfolkhogskola.se](mailto:info@malungsfolkhogskola.se)  
(Dalarnas län)

Huvudman: Landstinget Dalarna.

## Löparhelg

Kurstid: 13-14 maj

Ansökan senast: 21 april

Välkommen till två dagar fyllda med löpning, i både teori och praktik!

## Folkmusik

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Ansökan senast: 31 mars

Välkommen till en härlig och intensiv folk-musikvecka i Malung! Tillsammans fyller vi den med sång-, fiol-, ensemblespel, och/eller dans. I år vill vi lyfta fram samspelet i såväl dans som musicerande.

## Järnsnide

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Ansökan senast: 31 mars

Vi lär ut grundläggande tekniker i varmsnide som sträckning, stukning, klyvning, vällning och härdning. Kursen ligger samtidigt som folkmusikkursen så möjlighet till spel, dans och sång kvällstid finns.

## Medlefors folkhögskola

Box 707  
931 27 Skellefteå

Tel: 0910-575 00

[www.medlefors.se/](http://www.medlefors.se/)  
[folkhogskola@medlefors.se](mailto:folkhogskola@medlefors.se)  
(Västerbottens län)

Huvudman: Arbetarrörelsen.

Ansökan senast: 15 april

## Yogadagar -med närvaro och glädje

Kurstid: 12-15 juni

Vi jobbar med välbefinnande, vi provar yinyoga och mer flödande former av yoga som hathayoga och kundaliniyoga. Utrymme ges för att gå in en dag i tystnad. Vi äter vegetarisk mat.

## Må bra-dagar för seniorer

Kurstid: 14-16 juni

Inspirerande kurs med föredrag om kost och hälsa. Smaka på fantastisk mat som du själv får laga. Utmanas utifrån din förmåga i olika träningspass både inne och ute tillsammans med andra.

## Skrivande med yoga

Kurstid: 14-16 juni

Vi använder yoga och skrivande för att närma oss upplevelser som är speciella just för dig. Med nyfikenhet på språket och dina upplevelser arbetar vi med skrivande berättande.



## Mora folkhögskola

Yvradvägen 29

792 34 Mora

Tel: 0250-942 00

Internat: 42 bäddar

[www.morafolkhogskola.se/](http://www.morafolkhogskola.se/)

[info@morafolkhogskola.se](mailto:info@morafolkhogskola.se)

(Dalarnas län)

Huvudman: Landstinget Dalarna.

Ansökan senast: 15 maj



### Gör dina egna hudvårdsprodukter

Kurstid: 3-3 juli

Vi bekantar oss med de råvaror vi ska använda så som oljor, örtextrakt, antioxidanter och vitaminer. Du får lära dig om råvarornas funktion/effekt, aromaterapin/de eteriska oljornas doftande värld.

### Modernismen inom konst och arkitektur

Kurstid: 3-7 juli

Mot slutet av 1800-talet bryter en ny tid fram inom konst och arkitektur. Inom arkitekturen lämnar man sekelgamla stilar bakom sig, slätar ut väggar och tak och bygger fyrkantiga lådor - funkisen.

### Slöjda ur en björk

Kurstid: 3-7 juli

Vi hugger, täljer, skaver och skär ur färsk björk. Grundläggande yx- och täljtekniker som hur man arbetar säkert, effektivt och precist med yxa och kniv. Vi går även igenom slipning av skärande verktyg.

### Sömnad av dockkläder - Vuxen och barn syr och skapar tillsammans

Kurstid: 3-7 juli

För dig som är intresserad av sömnad och vill påverka vad barn leker med. Här ges möjlighet att använda fantasin och skapa nytt av gammalt tillsammans efter förmåga.

### Kurbitsmålning

Kurstid: 10-14 juli

Vi målar kurbitsar av hjärtans lust utan några krav, bara av glädje utifrån egen erfarenhet. Vi går igenom traditionella tekniker, underlag och färger men öppnar också upp för egna kreativa tolkningar.

### Maskinstickning - Grundkurs

Kurstid: 10-14 juli

Kursen är en grundkurs och vänder sig till dig som är helt nybörjare eller har stickat litegrann på stickmaskin.

### Påsöm från Dala-Floda

Kurstid: 10-14 juli

Påsöm är det yllebroderi som finns på Floda-dräkten. Man syr blommotiv med plattsöm, schattersöm och stjälsöm i klara färger. Broderiet återfinns även på kuddar, tavlor, vantar, väskor med mera.

### Den svenska konsten under 800 år

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Svensk konst och arkitektur från medeltiden till slutet av 1800-talet. Vi gör ett representativt urval av målningar och byggnader. Vi har intressanta samtal och gör utflykter.

### Grannlåt - Fritt yllebroderi med lust och fantasi

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Fritt broderi innebär att brodera just som du själv vill. Vi berättar hur vi gör, vilket material, vilka former, färger och stygn vi använder och var du kan hämta inspiration.

### Mönsterkonstruktion och drapering

Kurstid: 31 juli-4 augusti

En kurs för dig som är intresserad av sömnad och mode. Du lär dig rita egna grundmönster och modeller efter personliga mått och med lämpliga mönsterförändringar.



## Ullkonst - Nåltova din egen docka

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Att se sin egen skapelse växa fram under nålen är en känsla som är svår att beskriva, man blir glad, fascinerad och förälskad! Vi erbjuder en kurs där du får tova en docka efter eget huvud och fantasi.

## Kurbitsmålning

Kurstid: 7-11 augusti

Vi målar kurbitsar av hjärtans lust utan några krav, bara av glädje utifrån egen erfarenhet. Vi går igenom traditionella tekniker, underlag och färger men öppnar också upp för egna kreativa tolkningar.

## Maskinstickning - fortsättning

Kurstid: 7-11 augusti

Kursen vänder sig till dig som har gått grundkurs, eller som har grundläggande kunskaper i maskinstickning. Vi repeterar grunderna och sticker vidare.

## Skinn- och fällsömnad

Kurstid: 7-11 augusti

Materialkunskap, historik om skinnsömnad, redskap, sömmar, plagg och fällar. Att handsy olika skarvsömmar, fällsömmar och kantningar i skinn. Du får utforma fällmärken och göra personliga dekorationer.

## Mullsjö folkhögskola

Box 3

565 21 Mullsjö

Tel: 0392-374 00

Internat: 67 bäddar

[www.mullsjofolkhogskola.nu/](http://www.mullsjofolkhogskola.nu/)

[info.mullsjo@folkbildning.net](mailto:info.mullsjo@folkbildning.net)

(Jönköpings län)

Huvudman: Stiftelsen Mullsjö Folkhögskola (Svenska Alliansmissionen).

Ansökan senast: Löpande

## Hattkurs

Kurstid: 26 juni-1 juli

Gamla tekniker till nya hattar! På kursen kommer vi att jobba med filt, strå, sisal och tyg. Material och tekniker i olika kombinationer ger möjlighet för en mångfald av skapelser.

## Keramik med glasering

Kurstid: 26 juni-1 juli

Kursen riktar sig till dig som vill prova på men även till dig som har erfarenhet sedan tidigare. Under veckan har du möjlighet att prova på keramikens grunder; tumma, ringla, kavla och dreja.

## Naturfoto steg 1

Kurstid: 26 juni-1 juli

Kursen innehåller grundläggande tankar kring bildkomposition, exponeringstid, bländarinställningar, ljusförhållanden samt lämplig utrustning. Vi varvar teori inomhus med praktisk fotografering.

## Silversmide

Kurstid: 26 juni-1 juli & 31 juli-5 augusti

Silversmide med tyngdpunkt på hantverk och formgivning. För dig som är nybörjare men även för dig som har provat på silversmide tidigare. Vi inriktar oss främst på smycken, med möjlighet att även prova mindre corpusarbeten.



## **Smide - grundkurs**

Kurstid: 26 juni-1 juli

Lokaliserad till: Smedjan på Ryfors Bruk, bra med tillgång till egen bil.

En grundkurs där vi tränar grundläggande smide. Du får undervisning i traditionella smidestekniker och formgivning. Vi tillverkar allt från konstverk till verktyg.

## **Svartvit fotografi**

Kurstid: 26 juni-1 juli

Tyngdpunkten ligger på det svartvita porträttet. Vi arbetar med att finna ett ljus som effektivt lyfter fram det/den vi porträtterar. Tekniken kommer att vara både digital samt analog.

## **Teckna och måla modell**

Kurstid: 26 juni-1 juli

Gillar du att teckna och måla efter levande modell? Hos oss får du prova på kroki med kol och penna, modellmåleri med akvarell- och akrylfärg samt jobba tredimensionellt i lera genom att skulptera.

## **Textila trycktekniker**

Kurstid: 26 juni-1 juli

En fördjupningskurs för dig som älskar textiltyck och har arbetat med screentryck och fototeknik. Kursen innehåller fördjupning i mönster och mönsterrapportering samt unika textila trycktekniker.

## **Rakukeramik - fortsättningskurs**

Kurstid: 2-8 juli

En fortsättningskurs inom raku där vi fördjupar oss i speciella tekniker. Vi kommer bland annat att jobba med engober i kombination med shellack och transparenta glasyrer.

## **Smide fortsättningskurs**

Kurstid: 4-8 juli

En fortsättningskurs i smide där vi låter den personliga kreativiteten ta kontroll över

metallen. Du lär dig forma järnet i glödgat tillstånd, allt ifrån uttrycksfulla konstverk till gedigna verktyg.

## **Trycka på textil**

Kurstid: 4-8 juli

I kursen ingår grunderna inom textiltyck med tillverkning av hantverksmässigt gjorda tryckschabloner likväl som fototekniskt. Kursen innehåller gemensamma genomgångar samt individuell handledning.

## **Blomster- och växtfotografering**

Kurstid: 31 juli-5 augusti

En fördjupningskurs med fokus på att fotografera blommor och växter. Vi tittar på tekniker för att skapa bilder i både inomhus- och utomhusmiljöer. Du behöver grundläggande kunskaper i Photoshop.

## **Hattar**

Kurstid: 31 juli-5 augusti

En grundkurs som inte förutsätter att du har förkunskaper inom området. Modistens hantverk har en lång tradition. Vi arbetar från grunden och lär oss att sy och stocka hattar.

## **Kalligrafi**

Kurstid: 31 juli-5 augusti

Du får lära dig grunderna hur du textar vackra bokstäver. Du får öva pennhållning och steg för steg hur du formar olika bokstäver. Vi provar även att använda kalligrafi i kombination med akvarellfärg.

## **Kreativt skrivande**

Kurstid: 31 juli-5 augusti

En skrivarkurs med högt i tak under träden och kanske solen, i fantasins och skapandets värld. Vi inspireras av foto och konstföremål, färger, musik, naturen och givetvis andras skrivande.

## Naturfoto steg 2

Kurstid: 31 juli-5 augusti

Kursen innehåller fotografering med olika teman, analys av bilder samt praktiska uppgifter kring att tänka i projektform. Du kan din kamerautrustning väl och har erfarenhet av naturfotografering.

## Teckning - nybörjarkurs

Kurstid: 31 juli-5 augusti

Kursen ger en introduktion till det figurativa tecknandets grunder. Vi går bland annat igenom perspektivlära, proportioner, syftning, modellteckning, ljus och skugga. Basmaterialen är grafit, kol och tusch.

## Munka folkhögskola

Nygatan 2

266 31 Munka Ljungby

Tel: 0431-43 20 10

Internat: 45 bäddar

[www.munkafolkhogskola.se/exp@munkafolkhogskola.se](http://www.munkafolkhogskola.se/exp@munkafolkhogskola.se)  
(Skåne län)

Huvudman: Föreningen Nordvästra Skånes folkhögskola.

Ansökan senast: Löpande

## Att skriva filmmanus

Kurstid: 26-30 juni

Introduktionskurs till att skriva för film. Film är både ljud och bild och manuset är ett underlag för regissören och skådespelarna. Därför skiljer sig filmmanus från andra sätt att skriva!

## En kurs i trädgårdsdesign – Planera din trädgård

Kurstid: 26-30 juni

Planera din personliga trädgård. Låt fantasin flöda, för att sedan gå in i detalj. Vi tittar

tillsammans på hur växter trivs tillsammans och vilken jordmån som finns.

## Porträttmåleri

Kurstid: 26-30 juni

Välkommen till en inspirerande målarvecka med fokus på porträttmålning. Du har tillgång till modeller och handledning under en intensiv vecka. Krokiteckning varje dag är en viktig del i kursen.

## Recycleslöjd i plåt och ståltråd

Kurstid: 26-28 juni

Vi jobbar med sådant som blivit över. Gamla plåtbrickor, plåtburkar och ståltråd i olika dimensioner är vårt utgångsmaterial. Av detta skapar vi allehanda föremål.

## Alla kan måla

Kurstid: 3-7 juli

Kom-i-gång-kurs för dig som vill ha mer färg i ditt liv. Experimentera, testa, lek. Släpp föreställningar om vad som är vackert, måla bara för att det är roligt. Prova olja, akryl och akvarell.

## Alla kan teckna

Kurstid: 3-5 juni

Nybörjarkurs för alla som vill börja teckna på nytt. Prova olika material: kol, tusch, blyerts, stora papper på staffli och det lilla blocket ute i naturen.

## Kreativ sångkurs - nybörjare

Kurstid: 3-7 juli

Sångkurs för dig som längtar efter att sjunga och stärka din egen röst. Du får lära dig nya sånger från olika delar av världen som sjungs i enkla arrangemang som passar alla.

## Ljudkonst

Kurstid: 3-5 juni

Gör ett självporträtt i ljud. En kurs för dig som är intresserad av att arbeta med ljud som konstnärligt uttrycksätt. Inspelning, redigering, mixing och komposition.



## Porträttfotografi

Kurstid: 3-7 juli

Inspirationskurs i porträttfotografering. Prova olika sätt att fotografera en annan människa. Iscensatt och dokumentärt fotografi och allt däremellan. Samtal/bildanalys är en viktig del av kursen.

## Cooking for a Circular Society (kursen hålls på engelska)

Kurstid: 10-14 juli

Sustainable cooking action. We will assemble an outdoor, pop-up kitchen. In collaboration with local actors, we will gather kitchen equipment, rescue food surplus and improvise recipes in the kitchen.

## Kreativ sångkurs, fortsättning

Kurstid: 10-14 juli

Har du erfarenhet av att sjunga i kör? Längtar du efter att fördjupa din kunskap och gå vidare i ditt individuella uttryck? Då är det här en kurs för dig!

## Landskapsmåleri

Kurstid: 10-14 juli

Naturen skiftar karaktär i olika väder och ljus, och kan vara både enkel och gåtfull. Var med och upptäck och skildra något av detta med färg och penslar.

## Mindfulness - medveten närvaro

Kurstid: 10-12 juli

Att vara medvetet närvarande i det som händer. Kursen vänder sig till dig som är nyfiken på mindfulness och vill träna upp din förmåga att leva med öppna ögon.

## Teckna serier

Kurstid: 10-14 juli

Kurs i serieskapande. Utforska de mest lättillgängliga sätten att skapa en berättelse, från inga rutor till flera. Testa olika tillvägagångssätt och kolla på hur andra serieskapare jobbar.

## Nordiska folkhögskolan

Olof Palmes väg 1

442 31 Kungälv

Tel: 0303-20 62 00

Internat: ca 65 bäddar

www.nordiska.fhsk.se/

info@nordiska.fhsk.se

(Västra Götalands län)

Huvudman: Föreningen Nordiska folkhögskolan i Kungälv.



## Nordiskas kultursommar

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Ansökan senast: 1 juni

För dig som vill ha en trivsamt sommarkurs på folkhögskola och uppleva en handfull av sommarens utställningar i Göteborg och Bohuslän tillsammans med deltagare från hela Norden.

## Viskurs. Tolkningsundervisning i masterclass av Hanne Juul.

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Ansökan senast: i juli

För dig som har lust att sjunga för andra och jobba individuellt med röst och tolkning. Vistolkning i masterclass.

## Nyköpings folkhögskola

Östra Trädgårdsgatan 3  
611 34 Nyköping

Tel: 0155-29 20 80

[www.nykoping.fhsk.se/](http://www.nykoping.fhsk.se/)  
[info@nykoping.fhsk.se](mailto:info@nykoping.fhsk.se)  
(Södermanlands län)

Huvudman: Föreningen Nyköpings folkhögskola.

### Läderhantverk - Sommarkurs

Kurstid: 7-11 augusti

Ansökan senast: 27 maj

Hantverk med läder sträcker sig tillbaka genom mänsklighetens historia. Du kommer att lära dig grunderna i sadelmakarsöm, plastik, färgning och ytbehandling.

## Oskarshamns folkhögskola

Axel Munthes stig 1  
572 32 Oskarshamn

Tel: 0491-768 100  
Internat: 60 bäddar

[www.oskarshamnsfolkhogskola.se/](http://www.oskarshamnsfolkhogskola.se/)  
[oskarshamnsfolkhogskola@folkbildning.net](mailto:oskarshamnsfolkhogskola@folkbildning.net)  
(Kalmar län)

Huvudman: Växjö stift (Svenska kyrkan).

### "Oskarshamnslägret" för personer med funktionsnedsättning

Kurstid: 13-21 juni

Temastudier, skapande, diskussioner, musik, film och utflykter. Sjuksköterska och assistenter finns på kursen. Egen assistent kan följa med vid behov.



### Orgelspelarkurs

Kurstid: 25 juli-1 augusti

Ansökan senast: 1 juni

Välkommen till vår traditionsenliga orgelspelarkurs för dig mellan 15-25 år! Orgellektioner, möjlighet till sånglektioner, körsång, teori och en hel del annat.

## PRO:s folkhögskola

Gysinge Herrgård  
810 21 Gysinge

Tel: 0291-212 20  
Internat: 107 bäddar

[www.pros.fhsk.se/](http://www.pros.fhsk.se/)  
[gysinge@pros.fhsk.se](mailto:gysinge@pros.fhsk.se)  
(Gävleborgs län)

Huvudman: PRO.

Ansökan senast: Fyra veckor innan kursstart (om inte annat anges)

### Munspel fortsättning

Kurstid: 2-5 maj

Fortsättningskurs för dig som spelar munspel.

### Engelska - mer avancerad nivå

Kurstid: 15-19 maj

Här finns ett tillfälle för er som redan är "hemma" i det engelska språket!  
Lärare: Ingrid Cheng.

### Orientering för nybörjare

Kurstid: 15-19 maj

Skogsluffning och kartläsning invid Dalälven.

### Round Dance

Kurstid: 15-19 maj

En kurs för dig som redan dansar Round Dance.



### **Golfkurs**

Kurstid: 19-22 maj

Golfkurs för nybörjare och dig som redan spelar.

### **Landskapskurs - Gästrikland**

Kurstid: 22-24 maj

Kurs om Gästrikland, som innehåller en bussutflykt.

### **Vandra i nationalparken**

Kurstid: 22-24 maj

Möt djur och natur på vandring i nationalparken.

### **Järnsmede - fortsättningskurs**

Kurstid: 29 maj-2 juni

Kurs för dig som kan grunderna i järnsmede.

### **Knuttimring**

Kurstid: 29 maj-2 juni

Kurs för att lära sig bygga en stomme till timmerhus.

### **Temperamålning**

Kurstid: 5-9 juni

Kurs i temperamålning.

### **Landskapskurs Dalarna**

Kurstid: 7-9 juni

Kurs i/om landskapet Dalarna. En bussresa ingår i kursen.

### **Skrivarvecka för nyfikna och nybörjare**

Kurstid: 7-9 juni

Vill du skriva men vet inte riktigt hur du ska börja? Vill du våga skriva egna texter? Då är detta en vecka för dig! Vi gör skrivövningar, och du behöver inte ha gått skrivarkurs förut.

### **Varför äta ekologiskt?**

Kurstid: 7-9 juni

Ansökan senast: Löpande

En kurs för dig som undrar om ekologiskt är bra för hälsan, djuren och miljön. Kanske

undrar du också om du har råd att handla ekologiskt.

### **Internationell Seniordans**

Kurstid: 17-21 juni

Kurs för dig som redan dansar internationell seniordans.

### **Hälsovecka**

Kurstid: 19-22 juni

En vecka med mindfulness, utomhusgympa, stavgång med mera.

### **Boule för alla**

Kurstid: 26-30 juni

Kurs för dig som vill lära dig spela boule.

### **Engelska konversation**

Kurstid: 26-30 juni

Vi övar oss i att föra samtal. Vi utgår från dina förvärvade kunskaper och bygger vidare på dem.

Lärare: Helena Elliot.

### **Internationell Seniordans**

Kurstid: 26-30 juni

Kurs för dig som redan dansar internationell seniordans.

### **Möbelpetsering**

Kurstid: 26-30 juni

Ansökan senast: 1 juni

Under kursen lär du dig grunderna i möbelpetsering. Ta med egen stol.

Lärare: Pernilla Gestholm.

### **Seniorkollo**

Kurstid: 26-30 juni

En vecka för seniorer med olika aktiviteter.

### **Akvarellmålning**

Kurstid: 3-7 juli

En vecka med akvarellmålning.

### **Dansvecka för alla intresserade**

Kurstid: 3-7 juli

Vi provar på olika danser under en härlig sommarvecka; gammeldans, modern vals, bugg och foxtrot. Det blir grundläggande instruktioner, många variationer och mycket dansglädje! Ledare: Kerstin Ersson.

### **Silverlera**

Kurstid: 3-6 juli

En kurs i silverlera ger dig många möjligheter att skapa vackra smycken i silver. Under kursen får du möjlighet att göra flera smycken. Låt den vackra miljön inspirera dig!

### **Bridge - nybörjare**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

En kurs för dig som vill lära dig spela bridge.

### **Generationskollo**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

En vecka med olika aktiviteter för seniorer i sällskap med barnbarn.

### **Landskapsmåleri**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Ansökan senast: Löpande

Gysinges bruksmiljö och Färnebofjärdens nationalpark inspirerar. Landskapsmålningar i valfri teknik.

### **Porträttmålning**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

En kursvecka med porträttmålning.

### **Qi Gong- för en bättre vardag**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

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

### **Siden, sammet**

Kurstid: 7-11 augusti

En kurs i textilt återbruk - vi tar hand om gamla kläder och tyger och gör om dem till något nytt!

### **Släktforskning - grund**

Kurstid: 7-11 augusti

Grundkurs i släktforskning.

### **Golf för alla**

Kurstid: 11-14 augusti

Golfkurs för nybörjare och vana spelare.

### **Bildbehandling**

Kurstid: 14-18 augusti

Fotografera i vacker bruksmiljö och lär dig att hantera dina bilder från mobil och kamera.

### **Engelska - nybörjare**

Kurstid: 14-18 augusti

Grundkurs för dig som vill lära dig engelska.

### **Flugfiske**

Kurstid: 14-18 augusti

Lär dig tillverka flugor, fiska i Dalälven och tillaga fångsten.

### **Boule för alla**

Kurstid: 21-25 augusti

Kurs för dig som vill lära dig spela boule, och för dig som spelat förut.

### **Väck din skrivarglöd och skriv vidare**

Kurstid: 21-25 augusti

Denna kurs är en fortsättning på kursen Väck din skrivarglöd. Inget krav att man gått just den kursen men det är en fördel om man har erfarenhet av någon skrivarkurs. Lärare: Lisbeth Antonsson.

### **Silversmide - nybörjare**

Kurstid: 28 augusti-1 september

Grundkurs i silversmide.

## PRO:s folkhögskola, filial Solna

Skytteholmsvägen 42  
Tel: 08-641 91 48/641 91 47  
www.pro.se/PROs-Fhsk/prosfhsksolna/  
kurser@pros.fhsk.se  
(Stockholms län)  
Ansökan senast: Löpande

### Konst på stan

Kurstid: 15-19 maj  
Följ med och se vad som är aktuellt i Stockholms konstliv! Vi besöker utställningar och gallerier. Vi ser på konst, samtalar och analyserar. Vi deltar i en workshop och besöker ett auktionshus.

### Våga köpa och sälja på nätet

Kurstid: 22-24 maj  
Du som har internetvana men som inte riktigt vågar köpa och sälja på nätet får här möjlighet att pröva detta. Vi använder Blocket, Tradera och SJ. Även möjlighet att lära sig Swish.

### Bildhantering

Kurstid: 29 maj-2 juni  
Du får lära dig att överföra dina bilder från mobil och kamera till datorn. Du lär dig att redigera. Vi tar nya bilder under kursen och redigerar tillsammans.

### Skärgårdskurs

Kurstid: 29 maj-2 juni  
Vi läser om hur Stockholms skärgård kom till och om hur människor, växter och djur befolkat den över tid. Vi gör en utflykt till skärgården och besöker en gammal kulturbyggd och går en vandring över ön.

## S:t Sigfrids folkhögskola

Kronoberg  
352 63 Växjö  
Tel: 0470-72 40 82  
Internat: 70 bäddar  
www.sigfrid.se/  
skolexp@sigfrid.se  
(Kronobergs län)  
Huvudman: Växjö stift.



### Sommarkurs för vuxna med funktionsnedsättning

Kurstid: 12-15 juni  
Ansökan senast: 24 april  
Skapande dagar där vi målar, sjunger, fiskar, paddlar kanot med mera. För dig som behöver extra stöd.

### Konfirmationskurs

Kurstid: 18 juni-8 juli  
Under intensiva veckor undrar och diskuterar vi enskilt och i grupp om livets frågor. Teori, friluftsliv och lägeraktiviteter.

### Sommarkurs för vuxna med lättare funktionsnedsättning

Kurstid: 19-22 juni  
Ansökan senast: 24 april  
Skapande dagar där vi sjunger, fiskar och är ute i naturskön miljö med mera. Vi möter djur, paddlar kanot och vandrar.

### Svenska i Småland

Kurstid: 6-12 augusti  
Vänder sig till alla som vill lära sig och träna svenska i svensk miljö.

### Svenska i Småland

Kurstid: 13-19 augusti  
Vänder sig till alla som vill lära sig och träna svenska i svensk miljö.



## Scouternas folkhögskola

Box 42034  
126 12 Stockholm

Tel: 08-555 065 10,  
vardagar 10-12.

[www.scouternasfolkhogskola.se/](http://www.scouternasfolkhogskola.se/)  
[folkhogskola@scouterna.se](mailto:folkhogskola@scouterna.se)  
(Stockholms län)

Huvudman: Scouterna.

### Hantverkskursen Händer

Kurstid: 25 juni-1 juli

Ansökan senast: 23 maj

Lokaliserad till: Väsarö

Vi lär ut traditionellt hantverk med målet att bevara och föra vidare traditioner och kunskap.

### Sommarkurs i projektledning - distans

Kurstid: 26 juni-18 augusti

Ansökan senast: 15 juni

Kursen är på distans men med ett antal obligatoriska träffar på Scouternas folkhögskola i Örnberg, Stockholm.



## Sigtuna folkhögskola

Manfred Björkquists allé 20  
193 22 Sigtuna

Tel: 08-592 583 00  
8.30-15.30 vardagar

Internat: 38 rum, 50 bäddar

[www.sigtunafolkhogskola.se/](http://www.sigtunafolkhogskola.se/)  
[info@sigtunafolkhogskola.se](mailto:info@sigtunafolkhogskola.se)  
(Stockholms län)

Huvudman: Sensus studieförbund, Svenska Kyrkans Unga, Sigtunastiftelsen.

Ansökan senast: 15 maj

### Bokillustration

Kurstid: 14-18 augusti

Vi undersöker kopplingen mellan text och bild. Vi fokuserar på skapandet av bilder genom att undersöka en mängd olika tekniker såväl som komposition.

### Brodera ditt liv!

Kurstid: 14-18 augusti

Den här kursen inspirerar dig till att brodera fritt kring ditt livs historier. Vi går igenom grundstygn för dig som är nybörjare och vi repeterar gammal kunskap.

### Burlesk

Kurstid: 14-18 augusti

Du får veta mer om burleskens historia och olika uttrycksformer. Du får själv prova på att hitta din burleskkaraktär och att utforma och göra en burleskföreställning.

### Digital fotografi/ lär dig kameran

Kurstid: 14-18 augusti

Du får lära dig kamerans funktioner. Du får undersöka att fotografera i olika miljöer, i olika ljus och i olika sammanhang. Du behöver en egen kamera och lust att fotografera.



## **Improvisationsteater**

Kurstid: 14-18 augusti

På vår sommarkurs får du träna på grunderna i improvisationsteater: spontanitet, närvaro, acceptans, samarbete och historieberättande. Allt i en lekfull och tillåtande atmosfär.

## **Keramik**

Kurstid: 14-18 augusti

Kavla, tumma, ringla och dreja. Arbeta med stengodslera, lär dig olika sätt att dekorera, engobera och gläsera. Alla nivåer, nybörjare som avancerad.

## **Konversationsengelska**

Kurstid: 14-18 augusti

Kursen vänder sig till dig som är senior och vill utveckla dina kunskaper i engelska. Fokus ligger på att konversera och vi använder oss av övningar inom intensivengelska.

## **Kreativ akrylmålning**

Kurstid: 14-18 augusti

Vi målar inre och yttre landskap och inspireras av olika teman och vad mötet med naturen väcker i vårt inre. Vi samtalar om våra bilder och dess symboliska innebörd.

## **Levande Verkstad - En bildpedagogisk arbetsmetod**

Kurstid: 14-18 augusti

Levande Verkstad är en bildpedagogisk arbetsmetod där vi arbetar med olika material och olika uttryck, i grupp och individuellt. Alltid med ett gemensamt tema.

## **Lär dig musikprogrammet Logic Pro X**

Kurstid: 14-18 augusti

Kom igång med att spela in musik i Logic Pro X. Kursen ger en bra grund i Logic Pro X för att kunna skapa och spela in din egen musik.

## **Lär dig Photoshop**

Kurstid: 14-18 augusti

Kurs för dig som vill börja lära dig bildbe-

handling med Photoshop. Vi går igenom flera funktioner i programmet samt hur du använder lager, masker och andra verktyg för att förbättra dina foton.

## **Manusskrivande**

Kurstid: 14-18 augusti

Praktisk workshop i att skriva manus. Övningar, feedback och teori hjälper deltagarna att komma igång och att komma vidare i sitt skrivande. Lika givande för nybörjaren som för den erfarne skribenten.

## **Måla akvarell**

Kurstid: 14-18 augusti

En hel vecka där vi tillsammans undersöker akvarellens möjligheter och måleriets många dimensioner. Vi tar inspiration ifrån naturen, konsthistorien och våra egna erfarenheter. Inga förkunskaper krävs.

## **Röst och talkurs**

Kurstid: 14-18 augusti

Rösten - kanske ditt viktigaste verktyg. Utforska din röst och dess möjligheter med forskning, fakta och mycket praktiskt arbete.

## **Teckning**

Kurstid: 14-18 augusti

Vill du närma dig tecknaren inom dig ska du gå denna kurs. I den här kursen, får du öva din hand och ditt seende. Din fantasi och kreativitet stimuleras och du kommer få goda materialkunskaper.

# Skurups folkhögskola

Kyrkogatan 68  
274 33 Skurup  
Tel: 0411-558900  
Internat: 100 bäddar

[www.skurupsfolkhogskola.se/](http://www.skurupsfolkhogskola.se/)  
[expedition@skurupsfolkhogskola.se](mailto:expedition@skurupsfolkhogskola.se)  
(Skåne län)

Huvudman: Folkhögskoleföreningen för Skurups folkhögskola.

Ansökan senast: Först till kvarn

## Dansimprovisation

Kurstid: 26-30 juni

Utforska ditt personliga rörelseuttryck och dansa i dialog med levande musik. Anna Westberg leder kursen tillsammans med kontrabasisten Nina de Heney.

## Fri improviserad musik

Kurstid: 26-30 juni

Vill du spela fri improviserad musik? Kasta dig ut i en kärleksfull grupp likasinnade med öppna sinnen! I fri improvisation finns inga begränsningar eller stilarter. Men öppna öron och nyfikenhet på andra!

## Spela blues i sommar!

Kurstid: 26-30 juni

För dig som är intresserad av akustisk blues! En fördjupningskurs för de som har erfarenhet av att spela blues. Teoretiskt, teknisk fördjupning och spela mycket ihop med andra.

## Spoken word

Kurstid: 26-30 juni

Sommarkurs i spoken word och scenpoesi - skriv och framför din egen text!

## Kreativt skrivande och Yoga

Kurstid: 3-7 juli

Lär dig att komma i kontakt med känslor och tankar att gestalta i poesi eller prosa.



Fokus på den personliga utvecklingen i både skrivandet och yogan.

## Porträttmåleri i olja

Kurstid: 3-7 juli

Med snabba oljemålningar "a la prima" kommer vi utforska porträttmåleri. Vi fokuserar på att se människan vi målar av och lär oss bland annat anatomins grunder, komposition- och färglära.

## Sjung i sommar!

Kurstid: 3-7 juli

Kursen för dig som älskar att sjunga och vill göra det tillsammans med andra. Fokus är att uppleva sångglädje, upptäcka och utforska sången och att ha roligt tillsammans!

## Sångkurs Complete Vocal Technique CVT;

### Fortsättning

Kurstid: 3-7 juli

Kursen vänder sig till sångare som har tidigare erfarenheter inom Complete Vocal Technique och vill fördjupa sig i detta. Undervisningen sker både i masterclassform och grupp.

## Sångkurs i Complete Vocal Technique

### CVT - Grundkurs

Kurstid: 3-7 juli

Denna kurs vänder sig till sångare som vill få en introduktion och vidare kunskap i Complete Vocal Technique. Kursens syfte är varje individuell sångares tekniska och konstnärliga målsättning.

## Idéer för din trädgård!

Kurstid: 10-14 juli

Behöver du inspiration för din utemiljö? Få nya idéer till din trädgård och se den med nya ögon. Fredrika ger tips och idéer på att göra en enkel, lättskött och personlig trädgård, vacker året runt!

## **Skriv på ditt projekt – med handledning**

Kurstid: 10-14 juli

Kursen ger dig möjlighet att arbeta med ditt skrivprojekt. Veckan erbjuder ramar för att ta ditt skrivande vidare: handledningsmöte, textsamtal i grupp, skrivövningar.

## **Skönlitteratur som återhämtning**

Kurstid: 10-14 juli

Hinner du inte läsa så mycket som du önskar? Vill du hitta sätt att få återhämtning utan att rota för mycket i dig själv? Skönlitteraturen är ett utmärkt sätt för rekreation.

## **Standup comedy**

Kurstid: 10-14 juli

Ta till vara din egen humor och få rätt verktyg som hjälper dig att förmedla det roliga på en standupscen. Kursen fokuserar på den kreativa processen med skrivövningar och framträdanden.

## **Att teckna serier - grundkurs i serieteckning**

Kurstid: 17-21 juli

En femdagars grundkurs i den ädla konsten att teckna serier. Vi ritar och berättar på det traditionella sättet med papper och penna.

## **Landskap i akvarellteknik**

Kurstid: 17-21 juli

Med landskapet som utgångspunkt fördjupar vi oss i akvarellteknikens möjligheter. Utöver perspektiv och kompositionslära kommer huvudfokus ligga på akvarellteknikens speciella karaktär.

## **Skriv fanfiction**

Kurstid: 17-21 juli

En vecka med fokus på att skriva utifrån existerande berättelsevärldar. Djupdyk i dina favoritvärldar, skriv dig runt i dem och utforska både berättelsen, dess karaktärer och fanfiction som begrepp.

## **Skriv science fiction och fantasy**

Kurstid: 17-21 juli

Ta ditt skrivande utanför verklighetens ramar och bygg andra världar. Fantasy och science fiction ger nya möjligheter, problem och frågeställningar. Vi utforskar genrerna i samtala och skrivövningar.

## **Akvarellmåleri**

Kurstid: 24-28 juli

Är du pigg på att prova akvarellteknikens olika uttrycksmedel? Testa att stänka, rispa och schumra. Vi varvar olika övningar med teori och eget målände.

## **Festklänning av mormors gamla gardin?**

Kurstid: 24-28 juli

På den här kursen ger vi våra daterade favoriter en ny chans att få vara med, kanske i helt nya tappningar, kombinationer och användningsområden. Skapa nya textila kreaturer.

## **Rawfood och yoga**

Kurstid: 24-28 juli

Ge dig själv en nystart. Varva ner, släpp alla måsten. Lär dig laga näringstät och smakrik rawfood och utöva yoga. Låt dig fyllas av energi, glädje och välmående.

## **Självmedkänsla Mindful Self-Compassion**

Kurstid: 24-28 juli

Träning i självmedkänsla leder till ökad livstillfredsställelse, medkänsla med sig själv och andra, ökad medveten närvaro i livet, samt minskad nedstämdhet, ångest och stress.

## **Komponera i färg och form med akvarell**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Med hjälp av lekfulla övningar i bildanalys utvecklar vi vårt seende. Vi undersöker hur balans mellan kontraster skapar spänning och harmoni, samtidigt som vi söker oss bort från det rena avbildandet.

## Scenisk gestaltning - med kroppen och rösten som instrument

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Kursen vänder sig till amatörskådespelare som vill utvecklas inom scenkonsten samt till dig som aldrig stått på scen men är nyfiken att prova på. Hur fångar man en publik?

## Skrivandets verktyg

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Skrivandet är ett hantverk, det går att lära sig knepen för att fånga läsarna och förmedla det man vill! Lär dig grunderna i det som utgör skrivandets stomme.

## Skrivpedagogisk Inspirationskurs

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Stärk dig i din roll som skrivpedagog! För dig som arbetar eller har arbetat med skrivundervisning eller skrivande i någon form. Teori, och pedagogik varvas med övningar och samtal.

## Stensunds folkhögskola

619 91 Trosa

Tel: 0156-532 00

Internat: 95 bäddar

[www.stensund.se/](http://www.stensund.se/)

[stensund@stensund.se](mailto:stensund@stensund.se)

(Södermanlands län)

Huvudman: Svenska Frisksportförbundet.

Ansökan senast: 14 maj (om inte annat anges)

## En vecka med kundaliniyoga, meditation och breathwalk

Kurstid: 25-30 juni

En kurs i personlig utveckling där vi använder yogan och meditationens rikedomar för att blicka inåt, stilla sinnet och träna på medveten närvaro, stärka, balansera och få igång energiflödet.

## Havskajak

Kurstid: 25-30 juni

Bli en trygg och säker paddlare. Lär dig respektera havet och bemästra de grundläggande teknikerna; i praktik som i teori. Vi går igenom paddelteknik, säkerhet, packning, utrustning och navigering.

## Mandalamålning

Kurstid: 25-30 juni

Genom guidade meditationer kontakter vi den kreativa källan inom oss. Vi skapar tillsammans en cirkel där vi ges utrymme att dela tankar, känslor och reflektioner som dyker upp under målandet.

## Rivstarta ditt skrivprojekt

Kurstid: 25-30 juni

Starta upp ett nytt skrivprojekt eller sparka liv i ett gammalt? Forma din idé genom kreativa övningar och individuell handledning. Vi utgår från samtal och kreativa skrivövningar.

## Silveryoga

Kurstid: 25-30 juni

Design och tillverkning av silversmycken. Korta teoripass varvas med mycket skapande arbete. Dagen inleds och avslutas med yoga, som, om möjligt, hålls utomhus med utsikt över havet.

## Teckning i slottsmiljö

Kurstid: 25-30 juni

Här får du en introduktion till teckningens grunder. Vi går igenom perspektivlära, proportioner, samt ljus och skugga för att nämna några moment. Basmaterialen är grafit, kol och tusch.

## Utveckla din sångröst

Kurstid: 25-30 juni

Sjunger du redan, men vill lära dig mer? Med utgångspunkt från grundläggande sångteknik tar vi oss vidare och utforskar samt fördjupar oss i våra röster.



## **Vedic Art - att måla från hjärtat**

Kurstid: 25-30 juni

Vedic Art är ett mycket tillåtande, förutsättningslöst och kravlöst målande utan pekpinna. Du får verktyg att hitta till ditt inre jag och kommunicera med dig själv genom bildskapandet.

## **En vecka med kundaliniyoga och yinyoga**

Kurstid: 2-7 juli

Den här veckan fokuserar vi på filosofin inom yogan, maten, medveten kommunikation och beröring. Vi yogar, mediterar och går breathwalk. Avslappning med gong.

## **Skapa det liv du vill ha - coachad från dröm till handling**

Kurstid: 2-7 juli

Drömmer du om något nytt? Att något ska förändras, växa och ge dig mer? Bli din bästa ledare och vän. Mod och vilja att se vad du behöver göra för att leva ditt liv med fullt ansvar och stor kärlek.

## **Skrivcamp i skärgården**

Kurstid: 2-7 juli

Du har ett skrivprojekt igång eller en idé som du vill sätta i verket. Du vill skapa dig utrymme för att skriva, ha likasinnade att prata med och riktigt frotera i att prata om och skriva text.

## **Utveckla din sångröst**

Kurstid: 2-7 juli

Sjunger du redan, men vill lära dig mer? Med utgångspunkt från grundläggande sångteknik tar vi oss vidare och utforskar samt fördjupar oss i våra röster.

## **Vedic Art - att måla från hjärtat**

Kurstid: 2-7 juli

Vedic Art är ett mycket tillåtande sätt att måla, förutsättningslöst, kravlöst utan pekpinna. Du får verktyg att hitta till ditt inre

jag och skapa kommunikation med dig själv genom bildskapandet.

## **Yogapaddling**

Kurstid: 2-7 juli

Paddla och yoga i den fantastiska sömrändska skärgården. Denna vecka rymmer allt från säkerheten på vattnet, paddelteknik till grunderna i yoga. Välkommen till en vecka för hela dig!

## **Kundaliniyoga, vandring och yinyoga**

Kurstid: 6-11 augusti

Ansökan senast: 17 juni

Välkommen till en yogakurs utöver det vanliga. Dagen börjar och avslutas med yogapass, under dagen vandrar vi på den vackra Sömrändsleden och har även meditation.

## **Mandalamålning**

Kurstid: 6-11 augusti

Ansökan senast: 17 juni

Genom guidade meditationer kontaktar vi den kreativa källan inom oss. Vi skapar tillsammans en cirkel där vi ges utrymme att dela tankar, känslor och reflektioner som dyker upp under målandet.

## **Möbelpapetsering**

Kurstid: 6-11 augusti

Ansökan senast: 17 juni

Ta med dig din egna möbel och gör om den till din finaste ägodel. Tillsammans med tapetseraren Gunnela Zätterström får du lära dig de olika tapetserarmomenten.

## **Silversmide**

Kurstid: 6-11 augusti

Ansökan senast: 17 juni

I vår verkstad nere vid havet låter vi kreativiteten flöda när vi skapar smycken. Du kommer få såga, fila, löda och hamra. Gruppens glädje och samvaro ger dig ett bra fokus på ditt hantverk.

## Skärgårdspaddling med möjlighet till grönt paddelpass

Kurstid: 6-11 augusti

Ansökan senast: 17 juni

En kurs med paddling i den vackra sörm-ländska skärgården, där teori och praktiska kunskaper i friluftsliv och paddling varvas. Möjlighet finns att examineras för grönt paddelpass enligt EPP.

## Träbåtsbygge

Kurstid: 6-11 augusti

Ansökan senast: 17 juni

Tillsammans i ett arbetslag i en härligt tjärdoftande miljö bygger vi Gräsöekor, en rundeka för rodd. På bara en vecka. Otroligt men sant! Båtarna finns till försäljning efter kursen.

## Träbåtsreovering

Kurstid: 6-11 augusti

Ansökan senast: 17 juni

Kursen där du får handledning i reovering av din egen medhavda träbåt. Vi varvar praktiskt arbete med teori, verktygskunskap samt slipning av eggverktyg. Något för den händige träbåtsägaren.

## Utveckla din sångröst

Kurstid: 6-11 augusti

Ansökan senast: 17 juni

Sjunger du redan, men vill lära dig mer? Eller är du nybörjare? Med utgångspunkt från grundläggande sångteknik tar vi oss vidare och utforskar samt fördjupar oss i våra röster

## Viskurs i folklig sång

Kurstid: 6-11 augusti

Ansökan senast: 17 juni

I temadagar får vi prova på den svenska vistraditionen via bland annat koraler, dansanta trallar och vallvisor. Vi lär oss sångteknik och andra karaktäristiska drag för svenska visor. Även kulningsteknik!

## Sundsgårdens folkhögskola

Örbyvägen 10

255 92 Helsingborg

Tel: 042-19 38 00

Texttel: 042-19 38 70

Internat: 100 bäddar

[sundsgarden.se/pages/hem](http://sundsgarden.se/pages/hem)

[info@sundsgarden.se](mailto:info@sundsgarden.se)

(Skåne län)

Huvudman: Föreningen Sundsgårdens folkhögskola med koppling till EFS som är en rörelse inom Svenska kyrkan.

Ansökan senast: Löpande

## Akvarell, utmanande

Kurstid: 17-21 juli

Att fånga ljuset i akvarellens skimrande uttryck har sin lockelse och är i sig en utmaning. Denna kurs är menad att ge förutsättningar till att nå längre i ditt personliga måleri.

## Dans & kroppsmedvetenhet

Kurstid: 10-14 juli

Här arbetar vi med och inspireras av dansstilarna street/funk, modern/jazz, zumba och latin. Kursen kommer att innehålla koreografi, freestyle, individuella övningar samt gruppövningar.

## Film: Fortsättningskurs

Kurstid: 10-14 juli

"Okej, jag har gjort några filmer och jag vet hur ett videoredigeringsprogram fungerar. Nu vill jag till nästa nivå..." Detta är en vecka där du ges möjlighet att fortsätta utvecklas!

## Skrivarkurs - Kreativt skrivande

Kurstid: 10-14 juli

Detta är en skrivarkurs för dig som vill komma vidare i ditt skrivande. Eller till dig som har en längtan att få komma igång!



## Film: Projektkurs

Kurstid: 17-21 juli

Har du en idé till en film? Eller filmat material som blivit liggande? Kanske väntar du på rätt tillfälle för att fokuserat arbeta vidare med din film? Välkommen!

## Trädgårdslust

Kurstid: 17-21 juli

Kursen vänder sig till dig som vill få grundläggande inblick i odling, växtkunskap och trädgårdsskötsel. Hitta lusten och glädjen till din trädgård, täppa eller koloni.

## Mindfulness

Kurstid: 24-28 juli

En kurs för dig som vill nå ett ökat välbefinnande, minska stressen i ditt liv och leva mer närvarande. Genom olika metoder kan vi hitta egna vägar att uppnå emotionell balans, lugn och livsglädje.

## Måleri i det fria

Kurstid: 24-28 juli

Detta är en kurs som vill inspirera till att måla ute i det fria. Kursen omfattar korta föredrag och samtal om material, tekniker, färglära, komposition och bildbyggande.

## Stå-upp-kurs

Kurstid: 24-28 juli

Är du rolig? Vill du bli roligare? Eller vill du utmana dig själv? Uppleva en kreativ och spännande vecka med mycket skratt! Välkommen att kasta dig ut i det okända, fast under trygga former.

## Sjung i kör

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Körsång är det tredje största folknöjet i vårt land. Är du en del av den halva miljön människor som redan sjunger i kör och vill sjunga ännu mer? Ta chansen!

## Teaterimprovisation - Långform

Kurstid: 31 juli-4 augusti

En vecka i den sköna konsten att improvisera längre berättelser! Vi bygger plattformar och utforskar den dramatiska kurvan i en improviserad berättelse. Nya upptäckter och mycket skratt utlovas!

## Sverigefinska folkhögskolan

Box 154

953 24 Haparanda

Tel: 0922-688 00

Internat: Har elevboende

[www.svefi.net/](http://www.svefi.net/)

[info@svefi.net](mailto:info@svefi.net)

(Norrbottens län)

Huvudman: Föreningen för Sverigefinska fhsk, medlemmar: Svefis vänner, Haparanda Stad och Finlandssamfundet.

Ansökan senast: 15 maj

## Kreativt akrylmåleri

Kurstid: 17-21 juni

Ansökan senast: 15 maj

Färglära, färgblandningar, perspektiv och måleri på ett nytt sätt. En målerikurs för alla!

## Kurs i finska

Kurstid: 17-21 juni

Du får studera finska intensivt varje dag, men tiden är flexibel och trevliga kvällsaktiviteter kan ordnas! Du är nybörjare eller har redan kunskaper i språket. Vi koncentrerar oss på talet.

## Kurs i ryska

Kurstid: 17-21 juni

Du läser ryska intensivt varje dag. Du kan vara nybörjare eller redan kunna en del, du kommer ändå att lära dig mer än du tror! Vi koncentrerar oss på vardagligt tal och vanliga situationer.





### **Kurs i svenska**

Kurstid: 17-21 juni

Du får läsa och prata svenska under fem intensiva dagar. Du kan vara nybörjare eller redan ha kunskaper i språket, du kommer ändå att lära dig mer än du tror! Vi ordnar dessutom kvällsaktiviteter.

### **Ljud och musik**

Kurstid: 17-21 juni

Musicera i ensemble och spela in i studio. Bland momenten hittar vi ensemble- och instrumentcoaching, arrangemang, inspelning, uppmickning och mixning. Alla åldrar, instrument och genrer är välkomna!

### **Sticka och virka**

Kurstid: 17-21 juni

För dig som vill sticka och virka. Alla är välkomna, både nybörjare och ni som redan kan. Vi gör enkla sjalar och mössor, men du kan även lära dig spetsjsjalar om du vill. Vi bistår med material.

## **Södra Stockholms folkhögskola**

Skärholmsgången 32  
127 48 Skärholmen

Tel: 08-465 06 650

[www.sodrastockholm.se/](http://www.sodrastockholm.se/)  
[info@sodrastockholm.se](mailto:info@sodrastockholm.se)  
(Stockholms län)

Huvudman: Folkuniversitetet.

### **Levande Verkstads Sommarkurs**

Kurstid: 12-16 juni

På årets sommarkurs i Levande Verkstad får du möjlighet att släppa loss den skapande förmågan som alla besitter. En kurs för hand, tanke och känsla.

### **Skapandet källa och flöde**

Kurstid: 26 juni-14 juli

Ansökan senast: Löpande

Levande Verkstad är ett bildpedagogiskt arbetssätt. Psykosyntes är en filosofi och arbetsmetod för personlig-själslig utveckling som ser människans potential, djupaste syften och känsla av mening.

## **Tollare folkhögskola**

132 42 Saltsjö-Boo

Tel: 08-505 686 00

Internat: 50 bäddar

[www.tollare.org/](http://www.tollare.org/)  
[info@tollare.org](mailto:info@tollare.org)  
(Stockholms län)

Huvudman: IOGT-NTO.

Ansökan senast: 15 juni

### **Akvarellmåleri**

Kurstid: 10-14 juli

Kursens inriktning är friluftsmåleri i Tollares vackra miljö. Du får också kunskap i själva hantverket. Färglära, material, teknik och bildkomposition är självklara ämnen.

### **Landskapsmåleri**

Kurstid: 10-14 juli

Låt ekarna, skärgården och husen på Tollare folkhögskola inspirera dig till ett fritt förenklat måleri. Kursen inleds med grundläggande övningar i form och färg i olika tekniker.

### **Yoga & Meditation**

Kurstid: 10-14 juli

Unna dig en vecka för själen i en avslappnande och vacker miljö! Den här sommarkursen passar dig som vill fördjupa din yogapraktik både fysiskt och själsligt.



## Tärna folkhögskola

733 93 Sala

Tel: 0224-583 00

Internat: 46 enkelrum

[www.tarna.fhsk.se/](http://www.tarna.fhsk.se/)

[skolexp@tarna.fhsk.se](mailto:skolexp@tarna.fhsk.se)

(Västmanlands län)

Huvudman: Landstinget i Västmanland.

Ansökan senast: 15 maj



### Akvarellkurs

Kurstid: 26-28 juni

Kursen vänder sig framförallt till nybörjare, men även de som har erfarenhet och vana.

### Coaching, mindfulness och ACT

Kurstid: 26-28 juni

Under en vecka får du hjälp att komma ner i varv, landa i dig själv och utforska vad du vill just nu.

### Grundkurs i fotografering

Kurstid: 26-28 juni

Grunderna i stillbildsfotografering.

### Lekfull yoga

Kurstid: 26-28 juni

De flesta förknippar yoga med de fysiska rörelser som görs på mattan men kan yoga vara ett sätt att leva? Vi kommer under kursen prova på olika former av yoga.

### Radioteater

Kurstid: 26-28 juni

Under veckan jobbar vi mot en färdig radiopjäs. Vi skriver manus, planerar inspelning, går igenom teknik och fördelar roller i produktionen.

### Skrivarkurs i fem dagar

Kurstid: 26-28 juni

Vi träffas och skriver! Genom olika övningar och verktyg för att komma igång låter vi processen rulla.

### Summer Art at Tarna

Kurstid: 26-28 juni

Have fun with art! Enjoy five colourful days of drawing, painting and mixed media  
The course is taught in English

### Vedic Art - grund- eller fortsättningskurs

Kurstid: 26-28 juni

Kom och måla en hel vecka inspirerat av Vedic Art samt dina erfarenheter av konsten och livet.

### Akvarell-kurs

Kurstid: 14-18 augusti

Kursen vänder sig till framförallt nybörjare, men även de som har tidigare erfarenhet och vana.

### Experimentellt foto

Kurstid: 14-18 augusti

Experimentellt foto och bildbehandling. Kursen innehåller bussutflykter.

### Ledarskap och Hälsa

Kurstid: 14-18 augusti

Kursen passar både dig som är ledare idag och dig som skulle vilja leda i framtiden. Innehållet är applicerbart både på företagsnivå, men också på exempelvis föreningslivet.

### Skrivarkurs i fem dagar

Kurstid: 14-18 augusti

Vi träffas och skriver! Genom olika övningar och verktyg för att komma igång låter vi processen rulla.

### Vedic Art - grund- eller fortsättningskurs

Kurstid: 14-18 augusti

Kom och måla en hel vecka inspirerat av Vedic Art samt dina erfarenheter av konsten och livet.

## Vimmerby folkhögskola

Box 24  
598 21 Vimmerby  
Tel: 0492-143 00  
Internat: 60 bäddar

[www.vimmerbyfolkhogskola.se/](http://www.vimmerbyfolkhogskola.se/)  
[vfhs@ltkalmar.se](mailto:vfhs@ltkalmar.se)  
(Kalmar län)

Huvudman: Landstinget i Kalmar län.  
Ansökan senast: 5 maj (om inte annat anges)

### Gör egna naturliga tvålar, hud- och hårvårdsprodukter

Kurstid: 12-16 juni

Lär dig om råvarornas funktion, eteriska oljor, tvåltekniker och skapa recept. Vi använder 100% naturliga och ekologiska råvaror. Vi tillverkar många härliga produkter som du får med dig hem.

### Kalligrafi

Kurstid: 12-16 juni

Under denna vecka kommer du att få pröva på olika slags stilar: cancellaresca, humanis-tantiva, versaler och engelsk skrivstil. Du får lära dig att skriva med stålstift, olika slags pennor och penslar. Inga förkunskaper krävs.

### Silveryoga

Kurstid: 12-16 juni

Gillar du silversmide? Gillar du yoga? Kursen kombinerar ett gammalt hantverk med olika tekniker inom yoga. Kursen vänder sig till nybörjare men passar alla som vill ge tillvaron guldkant.

### Musikvecka för intellektuellt funktionsnedsatta

Kurstid: 6-11 augusti

Ansökan senast: 9 juni

Här är det mycket sång, musik och glädje. Du får testa olika instrument, sånglektioner,

träning i retorik, motorik samt dramaövningar är en del som ingår i kursen. Begränsat antal platser. (SPSM berättigad).

### Arkeologi

Kurstid: 7-12 augusti

Ansökan senast: 9 juni

Kursen utförs i samarbete med yrkesverk-samma arkeologer med stort intresse för Vimmerbyområdet. Vi undersöker delar av en stenåldersboplatz. Målet med undersökning-en är att datera platsen och se om spår finns efter hyddor, eldstäder och hantverksplatser.

### Betonggjutning

Kurstid: 7-13 augusti

Ansökan senast: 9 juni

Vill du lära dig att skapa objekt i betong för inom- och utomhusbruk. Konst, bruksföremål och/eller enklare möbler? Då är detta en kurs för dig! Inga förkunskaper krävs.

## Vårdinge By folkhögskola

Edesta 90  
15396 Mölnbo

Tel: 0158-230 58  
Internat: 60 bäddar

[www.vardinge.fhsk.se/](http://www.vardinge.fhsk.se/)  
[kontakt@vardinge.fhsk.se](mailto:kontakt@vardinge.fhsk.se)  
(Stockholms län)

Huvudman: Föreningen Vårdinge By folkhög-skola.

Ansökan senast: 17 april

### Akvarellmåleri

Kurstid: 26-30 juni

Välkommen till en vecka med experimentellt akvarellmåleri. Kursen riktar sig både till dig som aldrig provat akvarell och vill lära dig grunderna samt till dig som har målat ett



tag, men som kanske behöver ny inspiration, testa flera tekniker och göra en djupdykning i akvarellmåleriet.

### **Ekologisk Vegetarisk matlagning**

Kurstid: 26-30 juni

Sommarkursen i ekovegetariskt kök passar dig som vill prova och lära dig mer om en hållbar mathållning i din vardag och som vill fördjupa dina kunskaper inom vegetarisk matlagning med ekologiska råvaror.

### **Keramik - Form och dekoration**

Kurstid: 26-30 juni

Sommarkurs i keramik för dig som vill uttrycka dig i materialet lera. Kursen vänder sig särskilt till dig som vill lära dig nya dekormotiver inom keramiken. Upptäck samspelet mellan form och yta.

### **Kulning**

Kurstid: 26-30 juni

Lär dig kulning! Kulning är en gammal lockteknik som användes på fåbodar förr för att kommunicera över långa avstånd. Då används rösten i ett högt, starkt och mycket kraftfullt tonregister.

### **Ekologisk Vegetarisk matlagning**

Kurstid: 3-7 juli

Sommarkursen i ekovegetariskt kök passar dig som vill prova och lära dig mer om en hållbar mathållning i din vardag och som vill fördjupa dina kunskaper inom vegetarisk matlagning med ekologiska råvaror.

### **Silversmide**

Kurstid: 3-7 juli

Är du intresserad av silversmide och har idéer som du vill förverkliga? Här har du möjlighet att designa och skapa dina egna handgjorda smycken eller andra mindre föremål.

### **Skogsträdgårdsodling**

Kurstid: 3-7 juli

Kursen handlar om att odla ett matproducerande ekosystem. I kursen lär du dig mera om skogsträdgården och att skapa ett odlingsystem i samklang med naturen.

### **Tälj med yxa och kniv**

Kurstid: 3-7 juli

En vecka fylld av skogsdoft, lekfullt skapande, vilsam närvaro och goda samtal! Framför allt ska vi med kniv och yxa i handen utforska olika träslag och former.

### **Akvarellmåleri**

Kurstid: 7-11 augusti

Välkommen till en vecka med experimentellt akvarellmåleri. Kursen riktar sig både till dig som aldrig provat akvarell och vill lära dig grunderna, likväl till dig som har målat ett tag, men som kanske behöver ny inspiration, testa flera tekniker och göra en djupdykning i akvarellmåleriet.

### **Lerhusbygge**

Kurstid: 10-13 augusti

Idag finns ett allt större intresse för hållbart byggande. Därför välkomnar vi till en kurs i lerhusbygge. I kursen får du bland annat prova på: lerklining, vedmurningsteknik, mura lerstenar och göra lergolv.

## Västanviks folkhögskola

Winterrommesväg 5  
793 92 Leksand

Tel: 0247-641 30  
Bildtel: 0247-642 48  
Texttel: 0247-641 39  
Internat: 130 bäddar

[www.vastanviksfhs.se/](http://www.vastanviksfhs.se/)  
[info@vastanviksfhs.se](mailto:info@vastanviksfhs.se)  
(Dalarnas län)

Huvudman: Sveriges Dövas Riksförbund (SDR).  
Ansökan senast: 7 april (om inte annat anges)

### Kultur, språk och identitet - för personer med dövblindhet

Kurstid: 8-12 maj  
Föreläsningar och diskussioner kring: kultur,  
språk och identitet. Friskvård varje dag samt  
studiebesök.

### Teckenspråk E / F

Kurstid: 15-19 maj  
Varmt välkommen till den vackra teckenspråkiga världen! Njut av den talande tystnaden i rofylld miljö. På en veckas intensivkurs får du ett bra avstamp för kommunikation på teckenspråk.

### TUFF - fördjupning

Kurstid: 15-19 maj  
TUFF - fördjupning, tidigare steg 8 - 12.  
Teckenspråksutbildning för föräldrar till döva,  
hörselskadade samt språkstörda barn

### TUFF

Kurstid: 24-28 juli  
Ansökan senast: 10 april  
Teckenspråksutbildning för föräldrar till döva,  
hörselskadade och språkstörda barn, TUFF. En  
härlig sommarvecka för både vuxna och barn  
med nya kunskaper och roliga aktiviteter.



## Teckenspråk

Kurstid: 31 juli-4 augusti  
Ansökan senast: 5 maj  
Intensivkurs i teckenspråk där du har möjlighet att välja mellan olika nivåer, A - F. Teckenspråk A är en nybörjarkurs och följande steg bygger på varandra. Barnpassning och syskonundervisning finns.

## Västerbergs folkhögskola

Ovansjövägen 333  
812 90 Storvik

Tel: 0290-340 40  
Internat: 60 bäddar

[www.regiongavleborg.se/vasterberg](http://www.regiongavleborg.se/vasterberg)  
[vasterberg.folkhogskola@regiongavleborg.se](mailto:vasterberg.folkhogskola@regiongavleborg.se)  
(Gävleborgs län)

Huvudman: Region Gävleborg.  
Ansökan senast: Löpande.

### Filmkunnighet och kritiska perspektiv

Kurstid: 19-22 juni  
Vi ser film tillsammans, diskuterar och reflekterar kring begreppet filmkunnighet, resonerar kring och prövar val av film och filmklipp för olika sammanhang och vi gör filmövningar.

### Grundkurs i dramapedagogik

Kurstid: 19-22 juni  
En kurs för dig som har hållit på lite med teater och/eller leder en amatörteatergrupp och nu vill få några av dramapedagogikens verktyg. Under veckan gör vi övningar och reflekterar utifrån dessa.

### Jazzensemble

Kurstid: 19-22 juni  
Vi spelar jazz från olika tidsepoker. Fokus ligger på ensemblespel. Kursen passar både dig som är nybörjare inom jazz och dig som



spelat ett tag. Alla är välkomna oavsett ålder och instrument.

### **Lindy Hop**

Kurstid: 19-22 juni

Dansa jitterbugg till swingjazz, gammal som ung. Kursen är en nybörjarkurs men passar även dig som vill repetera grunderna. Tillsammans blir vi redo för dansgolvet. Välkommen till en rolig vecka!

### **Sashiko – japanska stygn**

Kurstid: 19-22 juni

Pröva ett nytt sätt att brodera. Vi utgår från det avskalade japanska formspråket och leker med bakgrund och mönster för att hitta ett eget uttryck. Kursen passar både ovana och vana.

### **Skapa i okonventionella material**

Kurstid: 19-22 juni

Vi skapar utan prestige i okonventionella material som till exempel papperslera, lump och skrot. Skaparglädjen och processen står i centrum och alla är välkomna.

### **Teaterimprovisation**

Kurstid: 19-22 juni

Kursen för dig som vill lära dig teaterimprovisation och utveckla din fantasi, spontanitet och kreativitet. Under lekfulla och kravlösa former undersöker vi improvisationens verktyg.

### **Ätbart, bladgrönt och kreativt**

Kurstid: 19-22 juni

Vi planerar, sår och odlar i pallkragar som vi gör själva. Vi går igenom hur odlandet kan göras hållbart och effektivt.

## **Wiks folkhögskola**

Viks mur 35  
755 91 Uppsala

Tel: 018-611 66 50  
Internat: 55 ute på Wik.

www.wik.nu/  
wiks.folkhogskola@lul.se  
(Uppsala län)

Huvudman: Landstinget i Uppsala län, Kultur i Länet.

Ansökan senast: 31 mars (om inte annat anges)

### **Friluftsmåleri i sommarlandskap**

Kurstid: 12-21 juni

Vi söker motiv och tränar oss att införliva naturen i vår bildvärld. Underbara Wik med hela sitt register står till vårt förfogande. Medeltida murar, uråldriga träd och böljande åkrar.

### **Grafikkurs**

Kurstid: 12-21 juni

Ett smörgåsbord där man erbjuds ett stort antal tekniker (både grundläggande och mer avancerade) och själv väljer bland dessa. Du som söker kursen är upplagd för experiment.

### **Jazzkurs**

Kurstid: 12-16 juni

Ansökan senast: 16 april

För dig som har spelat ett tag och vill ägna koncentrerad tid åt intensivt musicerande med andra musikälskare. Kursen avslutas med en offentlig konsert där samtliga deltar.

### **Screentryck**

Kurstid: 12-21 juni

En kreativ, spännande och intensiv kurs då vi experimenterar fritt och provar olika trycktekniker bland annat fotoscreen, där du kan föra över fotografier och teckningar till screenramen.



## **Skulptur/färg och form/betonggjutning**

Kurstid: 12-21 juni

Wiks fantastiska skulpturateljé och verkstad öppnar dörrarna till den tredimensionella bilden. Vi går igenom grunderna för arbete med keramisk skulptur och modellering.

## **Växtfärgning**

Kurstid: 16-18 juni

Färga med växter från skog och äng! Lär dig urgamla knep för att göra färg som fäster på ullgarn. Vi arbetar över öppna eldar vid badstranden men har också tillgång till en färgerilokal alldeles intill.

## **Vävkurs**

Kurstid: 26 juni-5 juli

Temat är återbruk men inte bara mattor! Väv med spännande material du aldrig har tänkt dig såsom plast, kaffepaket, pinnar, gräs, tidningspapper. Enkla, roliga tekniker för nybörjare och fortsättare!

## **Ågesta folkhögskola**

Bonäsvägen 5  
123 52 Farsta

Tel: 08-562 28 100  
Internat: 36 bäddar

[www.agesta.nu/](http://www.agesta.nu/)  
[kontakt@agesta.nu](mailto:kontakt@agesta.nu)  
(Stockholms län)

Huvudman: Frälsningsarmén.

Ansökan senast: 1 maj

## **Analogt fotografi**

Kurstid: 12-14 juni

För dig som vill lära mer om den analoga processen och mörkrumsarbete. Vi arbetar med analoga kameror och svartvit film och går igenom grunderna i framkallning och kopiering.

## **Raku**

Kurstid: 12-14 juni

Rakubränning är en gammal japansk bränntechnik, en spännande upplevelse av rök och eld. Resultatet blir svarta föremål med vackra krackelerade glasyrer.

## **Shibori**

Kurstid: 12-14 juni

I en naturnära miljö vid sjöstranden, provar vi på en japansk färgningsteknik för att göra mönster genom att tyget viks, veckas, trådas och sys.

## **Ålsta folkhögskola**

Fränstavägen 209  
840 12 Fränsta

Tel: 0691-66 14 00

[www.ålstafolkhögskola.se/](http://www.ålstafolkhögskola.se/)  
[alsta.fransta@folkbildning.net](mailto:alsta.fransta@folkbildning.net)  
(Västernorrlands län)

Huvudman: Landstinget Västernorrland.



## **Ålsta fhsk, filial Sundsvall**

Universitetsallén 32

Tel: 060-61 85 00  
[www.ålstafolkhögskola.se/](http://www.ålstafolkhögskola.se/)  
[alsta.sundsvall@folkbildning.net](mailto:alsta.sundsvall@folkbildning.net)  
(Västernorrlands län)

## **Fortbildning inom Musikpedagogik**

Kurstid: 19-22 juni

Ansökan senast: 15 maj

Vill du jobba mer med musik i din verksamhet? Under fyra inspirerande dagar hjälps vi åt att fylla på vår kunskapsbank med sånger och lekar. På kursen möts vi som arbetar inom sociala- och pedagogiska yrkesroller. Du får möjlighet att utveckla din egen kreativitet samt utbyta erfarenheter med andra pedagoger.

## Åredalens folkhögskola

Hålland 290  
830 10 Undersåker  
Tel: 0647-66 55 00  
Internat: 100 bäddar  
www.aredalensfhsk.se/  
info@aredalensfhsk.se  
(Jämtlands län)



Huvudman: Föreningen Åredalens folkhögskola, ansluten till Evangeliska-Fosterlandstiftelsen (EFS).

Ansökan senast: 16 maj (om inte annat anges)

### Konst och kultur i Sydfrankrike

Kurstid: 19-30 juni

Ansökan senast: 15 maj

Sommarkurs i konst och kultur i Sydfrankrike. En kurs för dig som skapar och vill få nya intryck. Välj om du vill gå en eller två veckor, v 25 alla nivåer oavsett ålder, v 26 påbyggnadsvecka.

### Akvarell och fjäll

Kurstid: 26-30 juni

Kom med och vandra kortare dagsturer, stanna upp och måla i vår vackra fjällmiljö. Dagen börjar med teori och inspiration.

### Flugfiske

Kurstid: 26-30 juni

Vill du veta mer om var det är bäst att stå i vattendraget när du flugfiskar? Vill du få råd och kunskap om vilken tid på dygnet och vilket väder som ger mest napp? Kom till oss i sommar.

### Gospel - Naturupplevelse

Kurstid: 26-30 juni

En vecka där du kan glädjas åt och bli bättre på att sjunga gospelsånger. Samtidigt gör vi några korta turer till kända och okända pärlor i Västjämtland.

### Retreat med bibel och vandring

**Tema: "På vandring för att finna ro."**

Kurstid: 26-30 juni

För dig som söker vägledning och andlig fördjupning erbjuder vi en retreat. Denna rymmer stillhet, meditation, bön, bibelundervisning, samtal och vandringar i fjällmiljö.

### Skriv ditt liv

Kurstid: 26-30 juni

"Skriv ditt liv" är kursen för dig som bär på en dröm om att skriva ner din livshistoria. Du är välkommen, oavsett ålder och om du är van att skriva eller inte.

### Svartbränning - ett av världens äldsta sätt att bränna keramik

Kurstid: 26-30 juni

Med inspiration från tidiga primitiva kulturer och formspråk skapar vi våra egna objekt i lergodslera.

### Sy nytt - Sy om - Dekorera - Laga

Kurstid: 26-30 juni

Ta med din symaskin, dina tyger och sybehör till en kreativ vecka. Sy vad du vill, få hjälp och inspiration när du vill. Kursmoment: ändring av mönster, tillskärning, provning och sömnad.

### Vandring och närvaro i fjällnära natur

Kurstid: 26-30 juni

Vi kombinerar vandring med övningar för att uppleva med alla sinnen, känna avslappning och finna inspiration. Några vandringsteman: Barfotavandring, pilgrimsvandring, vandra i samernas spår.



# Åsa folkhögskola

Åsavägen

640 24 Sköldinge

Tel: 0157-695 00 (växel)

Internat: 100 bäddar

www.asa.fhsk.se/

asa.fhsk@folkbildning.net

(Södermanlands län)

Huvudman: Landstinget Sörmland.



## **Blomsterbinderi - inspirationskurs**

Kurstid: 26-30 juni

Ansökan senast: 4 juni

Inspirationskurs i blomsterbinderi - väck ditt eget skapande!

## **Måleritekniker**

Kurstid: 26-30 juni

Ansökan senast: 4 juni

Under fem dagar får du under professionell handledning prova på att använda blyerts, kol, akvarell, kritor/oljaepastell och akryl.

## **Stretdancekurs "Summer Camp"**

Kurstid: 26 juni-1 juli

Upplev en intensiv och inspirerande vecka med dans från morgon till kväll med Sveriges bästa stretdanceinstruktörer.

## **Blomsterbinderi - floristiska fantasmer - Go ECO**

Kurstid: 3-7 juli

Ansökan senast: 11 juni

Låt din kreativitet blomstra - gå en fortsättningskurs i blomsterbinderi.

## **"World Camp Argentinsk Tango"**

Kurstid: 3-8 juli

Välkommen till en härlig och intensiv danskurs med massor av dansglädje! Argentinsk tango är dansen med elegans, sensualitet och temperament. Under veckan dansar man även Milonga.

## **Traditionell västafrikansk dans**

### **"World Camp West African"**

Kurstid: 3-8 juli

En härlig och intensiv danskurs med massor av dansglädje! Vi dansar traditionell västafrikansk dans främst från Guinea med några av Europas bästa danslärare.

## **Måla akvarell**

Kurstid: 3-7 juli

Ansökan senast: 11 juni

Måla akvarell för första eller hundra gången!

## **Musikkurs för tjejer - "Popkollo"**

Kurstid: 8-15 juli

Popkollo är en musikkurs för tjejer i åldern 13-16 år. Under en vecka får du en bred introduktion i musikens värld.

## **Novellskrivarkurs**

Kurstid: 10-15 juli

Ansökan senast: 18 juni

Det här är kursen för dig som vill lära dig att göra fiktion av dina erfarenheter och skriva professionellt. Du får tillgång till berättartekniska och dramaturgiska verktyg så att du kan förvandla liv och tankar till kortprosa.

## **Skapande skrivande**

Kurstid: 10-15 juli

Ansökan senast: 18 juni

För dig som vill försöka skriva, tycker om att skriva, måste skriva. Ta chansen att tillsammans med andra få undersöka och utveckla ditt litterära skrivande.

## **Skriv ditt liv**

Kurstid: 10-15 juli

Ansökan senast: 18 juni

Vi lär oss hitta historier i våra egna liv och att skildra dem så levande som möjligt.

## **Meditation och skrivande**

Kurstid: 17-21 juli

Ansökan senast: 25 juni

Vill du komma loss med ditt skrivande? Vill du släppa prestationsångesten eller hitta flow?

### **Yoga**

Kurstid: 17-21 juli

Ansökan senast: 25 juni

Yoga hjälper dig att stärka och balansera kroppen och bli mer harmonisk. Hathayogans fysiska positioner gör dig stark och smidig och tillsammans med fokus på andnings- och kroppsmedvetenhet lär du dig bli medveten om dig själv och att vara i nuet.

### **Stretdancekurs för de över 30 år "30+ Camp"**

Kurstid: 24-29 juli

Denna sommarkurs vänder sig till de äldre dansintresserade. En vecka fri från stress och vardag med fokus på dans och träning.

### **Mindfulness**

Kurstid: 25-28 juli

Ansökan senast: 25 juni

Mindfulness, som kan översättas med "medveten närvaro", är inte en speciell teknik utan ett förhållningssätt, ett sätt att uppmärksamma sitt liv och sin tillvaro.

### **Stretdancekurs för avancerade dansare "Master Camp"**

Kurstid: 31 juli-5 augusti

Denna sommarkurs riktar sig till de mer avancerade dansarna. Här anmäler man sig till EN specifik dansstil inom Stretdance och lär sig den dansstilen på en hög nivå.

### **Jazzimprovisation**

Kurstid: 7-12 augusti

Ansökan senast: 11 juni

För dig som spelat ett tag och vill utveckla din improvisationsförmåga tillsammans med andra. Vi jobbar i flera mindre ensembler, komp och fyra blåsare.

## **Ädelfors folkhögskola**

Kunskapens väg 3  
570 15 Holsbybrunn

Tel: 0383-571 00

Internat: 100 bäddar

www.adedfors.nu/  
info@adedfors.nu  
(Jönköpings län)

Huvudman: Föreningen Ädelfors folkhögskola, Arbetarrörelsen i södra Sverige.

Ansökan senast: 1 maj (om inte annat anges)



### **Förr och Nu**

Kurstid: 18-22 juni

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning som är lite äldre och vill ha ett långsammare tempo. En kurs om gamla och nya tider. Levnadsvanor, traditioner, lantbrukets förändring, hantverk.

### **Ridkurs**

Kurstid: 18-22 juni

Ansökan senast: 15 mars

För dig med lätt utvecklingsstörning. En vecka med ridning i paddock och i skogen. Du får även lära dig hur man tar hand om hästen och utrustningen. Detta och mycket annat som hör sommaren till.

### **Skapandekurs**

Kurstid: 18-22 juni

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning. Vi arbetar med färg, form, skapar roliga, tokiga, vackra saker. Vi testar olika material och tekniker, detta blandas med mycket annat som hör sommaren till.

### **Spelskaparverkstad**

Kurstid: 18-22 juni

Ansökan senast: 15 mars

En sommarkurs för dig med neuropsykiatrisk

funktionsnedsättning (NPF). Du kommer att få prova på att designa dataspel.

### **Trafikkunskapskurs**

Kurstid: 18-22 juni

Ansökan senast: 15 mars

För dig med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) och/eller som behöver extra stöd och hjälp med att komma vidare med dina körkortsstudier. Kursen anordnas i samarbete med Bohmans trafikskola.

### **Aktiveringskurs - Djur och Natur**

Kurstid: 26-30 juni

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning. Naturupplevelser blandat med olika djurbesök. Detta blandas med flottfärd, skapandeverksamhet och friskvård, musikunderhållning, dans, sol och bad.

### **Aktiveringskurs friluftsliv**

Kurstid: 26 juni-5 juli

Ansökan senast: 15 mars

Aktiveringskurs på 10 dagar som vänder sig till dig med rörelsenedsättning. Friluftsliv, grunderna i överlevnadskunskap, ätliga växter, knopar, skydd och sjukvård är något av allt som vi provar på.

### **Musik- och Danskurs**

Kurstid: 26-30 juni

Ansökan senast: 15 mars

För dig med lätt utvecklingsstörning. Vi lyssnar och pratar om musik och provar olika dansstilar som ger glädje, gemenskap och motion. Detta blandas med mycket annat som hör sommaren till.

### **Leva livet**

Kurstid: 3-7 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig som klarar dig själv men kan behöva extra stöd ibland. Musik, skapande verksam-

het, friluftsliv, föreläsningar, diskussioner, aktiviteter och utflykter är något som genomförs under veckan.

### **Äventyrskurs**

Kurstid: 3-7 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med lätt utvecklingsstörning. Prova på olika äventyr och andra aktiviteter med inriktning mot fiske och motor. Det blir också bad, skapande och annat som hör sommaren till.

### **Aktiveringskurs**

Kurstid: 10-14 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning. En kursvecka med friluftsinslag såsom flottfärd, skapandeverksamhet och friskvård, musikunderhållning, dans, sol och bad.

### **Hälsoresan**

Kurstid: 10-14 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med en lätt utvecklingsstörning. En vecka i hälsans tecken. Du får prova på nyttig mat, olika motionsformer och avslappningsövningar och mycket annat som hör hälsan och sommaren till.

### **Leva livet**

Kurstid: 10-14 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig som klarar dig själv men kan behöva extra stöd ibland. Musik, skapande verksamhet, friluftsliv, föreläsningar, diskussioner, aktiviteter och utflykter genomförs under veckan.

### **En historisk prova-på-resa**

Kurstid: 17-21 juli

Vi gör en spännande resa från stenålder till idag. Vi blandar teori och besök på intressanta platser, provar historiska tekniker som att gjuta historiska smycken, smida järn, laga stenåldersmat.

## **Skriv din bok**

**Kurstid:** 17-21 juli

Alla har en berättelse värd att skrivas ned! Om du skriver eller vill skriva och önskar kunskap samt övning för att kunna slutföra. Alla kan med glädje, arbete och rätt verktyg skriva sin egen bok.

## **Teckna i tusch**

**Kurstid:** 17-21 juli

Vill du lära dig att använda tuschtekniker i ditt skapande. Vi går igenom olika tekniker och användning för skapande och skuggning såsom linjeteckning, prickteknik, skraffering och flytande tusch.

## **Dans som ett berikande verktyg och dess historia**

**Kurstid:** 24-28 juli

En unik och inspirerande dansvecka där du bjuds på en buffé av dansstilar. För dig som är nyfiken på dans, dansens historia och samtidigt vill utveckla ditt personliga intresse och uttryck.

## **Graffitimålning**

**Kurstid:** 24-28 juli

Lär dig grunderna i graffitimålning. Ni lär er grundläggande och alternativa tekniker. Lär dig hantera sprayburken på ett nästan magiskt sätt. Du får även inblick i graffitins och spraykonstens historia.

## **Krokikurs**

**Kurstid:** 24-28 juli

Du får prova på att teckna efter levande modell. Kursen avser att lära dig att se perspektiv, förkortningar, skuggor och annat som är grunden till mycket bildskapande. Du får även prova olika tekniker.

## **Luffarslöjd/Trådslöjd**

**Kurstid:** 24-28 juli

Lär dig ett gammalt hantverk både i traditio-

nell och ny tappning. Luffarslöjd/Trådslöjd är ett hantverk som passar alla åldrar, både äldre och yngre.

## **Lust till träning**

**Kurstid:** 24-28 juli

Står du fortfarande vid startlinjen för att komma igång med träningen? Då är detta ett perfekt tillfälle att med likasinnade boosta din träning och öka motivationen för en hälsosammare vardag.

## **Måla dina skor**

**Kurstid:** 24-28 juli

Här får du släppa loss din kreativitet och måla dina egna skor. Genomgång av tekniker för målning, färglära, designprocess och genomförande i vårt skapande.Handledning individuellt och i grupp.

## **Skinnsömnadskurs**

**Kurstid:** 24-28 juli

Viktigt att tänka på när du arbetar med skinn är hur du ska planera och handgreppets betydelse, du får inspiration att skapa det du vill av skinn. Du kan till exempel sy mössor, vantar, väskor och västar.

## **Utmanande Mountainbikekurs**

**Kurstid:** 24-28 juli

För dig som söker en mix av utmanande cykling, naturupplevelser och samtidigt vill lära dig mer om träning, träningsupplägg och konditionsutveckling. Du guidas i skogarna av erfarna cyklisterna.

## **Berättarlust**

**Kurstid:** 31 juli-4 augusti

Tillsammans ska vi skapa förutsättningarna så att du känner dig helt trygg när du med din röst får människor kring dig att sitta knäpptysta och vänta på varje ord du säger.

## **Gårdsgårdsbygge**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

En helt och hållet praktisk kurs där vi bygger en tät variant av rundvirke. En erfaren handledare hjälper dig.

## **Lustfyllt skrivande**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Gör skrivandet till din bästa vän och till ett lustfyllt och användbart redskap i livet. Vi leker med ord och teman och söker efter metoder för att stimulera kreativt skrivande.

## **Massage och Friskvård för din egen skull**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Kurs för ditt eget välbefinnande. Vi går igenom olika massagetekniker för husbehov. Varje dag kör vi yogastretch och meditation. Vi lagar egen lunch med hälsa i fokus.

## **Måla akvarell**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

En rolig och inspirerande kurs för nybörjare och för dig som målat innan, men behöver ny inspiration. En kurs där vi målar men också gör andra uppgifter för att få fart på fantasin och målarlusten.

## **Släktforskning**

Kurstid: 31 juli-4 augusti

Är du nyfiken på historia. Gå en kurs i släktforskning och lär dig ta fram ditt släktträd. Med hjälp av bland annat kyrkböcker gör du en kartläggning av släkten till 1700-talet eller längre bak.

## **Bygg din egen stenmur**

Kurstid: 7-11 augusti

Funderat på att bygga egen stenmur? Gör slag i saken och lär dig konsten att bygga stenmurar. I det svenska landskapet finns oändliga stenmurar som hägnar in, stänger ute och ger själ åt omgivningarna

## **Cosplay - hantverk, historia, hobby**

Kurstid: 7-11 augusti

Vi går igenom cosplay och dess historia, hobby, yrke och tävling. Här får du lära dig mer om olika hantverk och material. Vi pratar mönsterkonstruktion, sömnad, bygga rustning och skulptera.

## **Guldvaskning på riktigt**

Kurstid: 7-11 augusti

Vaska riktigt, äkta guld. Verkligt erfarna guldgrävare visar dig hur man gör. Vi garanterar att du hittar guld och guldet du vaskar fram får du förstås med dig hem.

## **Keramik**

Kurstid: 7-11 augusti

För dig som vill lära dig mer om keramik. Vi arbetar med lergodslera och stengodslera, båda har speciella egenskaper. Vi drejar och skapar olika figurer/bruksföremål med händerna.

## **Lär dig Biodling**

Kurstid: 7-11 augusti

Funderar du på att skaffa bin som husdjur? Gå en biodlingskurs och lär dig att ta hand om bina och att utvinna egen honung. Vad kan vara godare än en rostad macka med egenodlad honung på?

## **Sjung Av Hjärtats Lust!**

Kurstid: 7-11 augusti

Älskar du att sjunga? Tycker du om körsång? Vare sig du är en van sångare eller aldrig har stått på en scen så kanske du älskar den enorma glädje som körsång ger!

## **Torp- och Gårdsforskning**

Kurstid: 7-11 augusti

Vill du ta reda på var släkten bodde och arbetade med? Genomgång av kartor, skifteshandlingar och mantalslängder. Du får även råd om hur du skall dokumentera dina källor korrekt.

# Ölands folkhögskola

Ölands Skogsby 144  
386 93 Färjestaden

Tel: 0485-56 44 00  
Internat: 120 bäddar

www.olandsfolkhogskola.se/  
oland.folkhogskola@folkbildning.net  
(Kalmar län)

Huvudman: Landstinget i Kalmar län.  
Ansökan senast: 15 maj (om inte annat anges)



## Vårfåglar

Kurstid: 12-14 maj

Ansökan senast: 10 april

En kurs i fågelskådning. Under tre dagar stiftar vi bekantskap med ett stort antal vårfågelarter, både vanliga och ovanliga.

## Bokillustration

Kurstid: 19-21 juni

Låt dig guidas genom bilderbokens alldeles egna förutsättningar, både när det gäller teknik och berättande i bild och text. Det blir inspirerande föreläsningar och eget bilderboksskapande.

## Dans & skapande

Kurstid: 19-21 juni

Utforska konst med kroppen som verktyg i en kurs som innehåller grunder och klasser i modern/kontemporär dansteknik, men främst fokuserar på skapandet och på att hitta ditt unika rörelsemönster.

## Hatha yoga

Kurstid: 19-21 juni

Hatha yoga är indisk hälsogymnastik och fokuserar på växelspelet mellan lugna avspänningsövningar och kraftfulla positioner, så kallade asanas. Utvecklar smidighet, balans, inre lugn och kreativitet.

## Låtskrivning workshop

Kurstid: 19-21 juni

Med hjälp av inspirerande skriv- och sångövningar, lekar och olika tekniker lär vi oss att öppna upp vårt kreativa flöde. Vi inspireras även av andra låtskrivare. Medtag instrument.

## Skulpturkurs

Kurstid: 19-21 juni

Kursen ger individuell handledning i porträttmodellering efter modell. Vi tar upp grundläggande modelleringsteknik, redskap och hjälpmetoder såsom syftning.

## Ölands natur & kultur

Kurstid: 19-21 juni

Under tre mycket innehållsrika dagar utforskar vi Ölands natur, kultur och historia. Vi lär oss om Ölands särart och funderar över den mänskliga påverkan som format ett landskap som är världsarv.

## Flamenco

Kurstid: 26-30 juni

En prova-på workshop i fem intensiva dagar! Du får en introduktion till flamenco som uttrycksform, lär dig grundläggande steg och övar dig i medryckande palmas (handklapps-) rytmer.

## Insikter om insekter

Kurstid: 26-30 juni

En kurs för dig som är nyfiken på insekter. Under en härlig vecka på Öland hinner vi bekanta oss med några av de drygt 25 000 insektsarter som förekommer i vårt land.

## Makrofotografering

Kurstid: 26-30 juni

Vi ägnar oss åt naturfoto i det lilla formatet. En egen digital systemkamera med objektiv, alternativt avancerad kompaktkamera med manuella inställningsmöjligheter krävs.

### **Rumslighet, stilleben, landskap**

Kurstid: 26-30 juni

Med två olika motiv, stilleben och det kringliggande landskapet arbetar vi med att skapa känsla av rumslighet. Kursen välkomnar såväl nybörjare som mer erfarna.

### **Skrivarkurs**

Kurstid: 26-30 juni

Denna kurs är inriktad på berättande texter. Vi talar om idéer och teorier bakom skrivandet och har kortare textgenomgångar där vi talar om varandras texter.

### **Färglära & akvarell**

Kurstid: 3-7 juli

Praktisk och teoretisk färglära för dig som vill få bättre kunskap om hur du kan blanda och använda dina akvarellfärger. Du gör färgblandningar och färgprover. Måleriövningar ingår.

### **Landskapsmålning - grundkurs**

Kurstid: 3-7 juli

En kurs i landskapsmålning för dig som är nybörjare. Du behöver ingen tidigare erfarenhet av målning. Kursen handlar om färgen, formen och ljusets betydelse i måleriet.

### **Ljud - och radiokurs**

Kurstid: 3-7 juli

Du får lära dig digital ljudbearbetning och pröva på att göra radioteater. Vi arbetar med inspelningsteknik, klipp- och ljudbearbetningstekniker och samtidigt med berättandet.

### **Poesikurs**

Kurstid: 3-7 juli

Poesi betyder att skapa, att göra, och det är dikter vi ska skapa och samtala kring denna vecka. Kursen vänder sig till dig som har ett genuint intresse för eller nyfikenhet på poesi.

### **Sjung ut!**

Kurstid: 3-7 juli

Under denna kurs tränar vi rösten enligt Voice-in-Powermetoden, utvecklar vår musikaliska kreativitet med roliga lekar och övningar, och sjunger ensemble med lättare stämmor.

### **Teckning - grundkurs**

Kurstid: 3-7 juli

Introduktion till teckningens grunder. Vi arbetar med metoder för hur tredimensionella objekt och rum avbildas tvådimensionellt. Vi går igenom perspektivlära, proportioner, syftning, ljus och skugga.

### **Workshop i färggrafik**

Kurstid: 3-7 juli

Vi arbetar med färggrafik med inspiration från associationsövningar, varandra och från mikro- och makrovärlden. Vi prövar olika tryckmetoder som collografi, viscositetstryck med olika övervalsningar.

## Önnestads folkhögskola

Byagatan 30  
291 73 Önnestad

Tel: 044-785 01 00  
Internat: 44 bäddar

www.onne.se/  
onnestad.fhsk@folkbildning.net  
(Skåne län)

Huvudman: Önnestads folkhögskolas garantiförening.

Ansökan senast: 15 maj (om inte annat anges)

### Analog fotografering och mörkrumskurs

Kurstid: 26-30 juni

Vi går igenom kamerans funktioner, utsnitt, bländare och slutartid, ljus och komposition. Stor vikt läggs vid mörkrumsarbete. Inga förkunskaper krävs. Egen analog systemkamera behövs.

### Sommarkurs för dig med funktionsnedsättning

Kurstid: 3-8 juli

Ansökan senast: 7 april

Sommarkurs med lägerkänsla. Under fem intensiva dagar får du spela, sjunga, dansa och skapa tillsammans med andra i grupp.

### Digital fotografering för nybörjare

Kurstid: 10-14 juli

Vi går igenom kamerans funktioner, utsnitt, bländare och slutartid, ljus och komposition. Kursen innehåller teori och dagliga praktiska övningar. Inga förkunskaper krävs. Egen digital systemkamera behövs.

### Digital fotografering fortsättningskurs.

Kurstid: 17-21 juli

Fortsättningskurs för dig som gått den grundläggande kursen eller känner att du har tillräcklig kunskap men vill ha mer. Egen digital systemkamera behövs.

## Österlens folkhögskola

Box 13  
273 21 Tomelilla

Tel: 0417-280 00  
Internat: 85 bäddar

www.osterlen.fhsk.se/  
kansli@osterlen.fhsk.se  
(Skåne län)

Huvudman: Föreningen Österlens folkhögskola.

Ansökan senast: 10 maj (om inte annat anges)

### Sommarkurs Österlen

Kurstid: 15-19 juni

Ansökan senast: 19 maj

Kom och träffa andra med samma funktionsnedsättning och få nya synvinklar på funktionsnedsättningen och var med i samtal. Du ska vara 18 år eller äldre och ha diagnos inom autismspektrumtillstånd.

### Det medeltida Österlen

Kurstid: 19-22 juni

Österlen är en gammal kulturbygd med en rik medeltidshistoria. Under fyra intensiva dagar hinner vi med föreläsningar, besök och berättelser under ledning av medeltidsarkeologen Lars Jönsson.

### En smak av Österlen

Kurstid: 19-22 juni

Prova lokalproducerad mat och besök några kända sevärdheter. Stenshuvuds Nationalpark, Glimmingehus, Ale Stenar, Skillinge sparris, En liten bit av Medelhavet, spettkaksbageri, Mandelmanns trädgård med mera.

### Återbruk

Kurstid: 19-22 juni

Vi klipper, knåpar och knyter. Tillsammans skapar vi coola ting av material vi annars



hade slängt. Vi gör saker vi använder i vår vardag, det är korgar, fickor, armband med mera.

### **Botanikkurs**

Kurstid: 26-29 juni

Vandra i naturen och upplev växternas värld! Hur man använder floran, känner igen olika växtfamiljer och om biologisk mångfald. Utflykt till Lunds botaniska trädgård.

### **Djembe, sång och dans**

Kurstid: 26-29 juni

Baya är en by i västra Guinea. Byn kallas för trummarnas by. Rytmen används vid olika fester och ceremonier. Vi kommer att fokusera på djembespelet för att sedan lägga till sång och dans.

### **Fyra afrikanska länders litteratur**

Kurstid: 26-29 juni

Kenya, Nigeria, Senegal och Sydafrika. Online-samtal med författare i länderna och boksamtal kring utdrag ur skönlitterära böcker. Besök av författare i närområdet med kopplingar till ämnet.

### **Vandra och fotografera på Österlen**

Kurstid: 26-29 juni

Vandra på Österlen och lär dig att fånga det på bild. Kursen vänder sig till nybörjare. Fotografins grunder: ljus, bildkomposition, utrustning, inställningar med mera. Du bör kunna gå cirka 5 km i lugn takt.

### **Hasse & Tage**

Kurstid: 28 juni-1 juli

I Tomelilla finns Hasse & Tage-muséet. Föreläsningar om svensk humor från Povel Ramel till Hasse & Tage med utflykter till filminspelningsplatser på Österlen. Vi deltar i den pågående filmfestivalen.

### **Matlagning på Österlen**

Kurstid: 3-6 juli

Utveckla ditt intresse för matlagning med lokala råvaror. Praktisk matlagning i kök samt studiebesök hos olika producenter. Kursledare med lång erfarenhet från Karlaby krog och En gaffel kort.

### **Skiktmåleri**

Kurstid: 3-6 juli

Skiktmåleriets möjligheter gjorde oljemåleri till ett vinnande koncept. Vi lär oss skiktmåleriets teknik genom praktik och studier av hur måleriets mästare gjort.

### **Yoga på Österlen**

Kurstid: 3-6 juli

Yoga med inriktning på ditt eget mående och upplevelser på underbara Österlen. Praktiska och teoretiska övningar varje dag ökar din koncentration och stärker fysiken. Erfarna och välutbildade ledare.

# Folkhögskolebroschyren - en plats i världen

På landets folkhögskolor ges många kurser året om! Förutom den katalog du håller i handen just nu så ger vi även ut en broschyr som beskriver utbildningsformen folkhögskola. I den kan du läsa intervjuer med deltagare och få information om de olika kurstyperna som finns på folkhögskola under hela året.



### "En härlig plats att plugga på"

Saknar du av någon anledning grundläggande behörighet från gymnasiet? Då kan det vara en idé att **plugga på folkhögskola. Här kan du erbjudas en helt annan miljö än den du upplevt under tidigare skolgång. Folkhögskolan kan vara det alternativ till konvux som behövs för att leka studielusten.**

- Samtidigt som du klarar av dina kurs- och de tycka att det är roligt. Jag har varit med inom folkhögskolan i tio år. Här på folkhögskolor. Jag tycker att det är viktigt! Vi har ett stort utbud av utbildningarna i olika utbildningsområden. Alla ska tycka det är roligt!"

**En härlig miljö**  
Folkhögskolan är belägen vid Långans strand i Mölndal i Huddinge kommun. Skolan erbjuder en fantastisk hälsing, avskild och

vakert miljö. **Sigge Bergström**, har lust på skolan i två år med målet att få grundläggande behörighet. Nu är det bara en drog så snart klar till målet är nått. Hon och hennes klasskompis stöjer om hur de snart ska ska omkring på ett. Bak, smäller skolan. Den här förmiddagen har Sigge Bergström antalet-ken fränder sig, ett smärre ögon är ett kapp- pigg, men tack vare den godliga lärarhjälpen kommer hon att få det.

**Deckerade och snälla lärare**  
- Lärarna här är mycket mer deckerade och snälla än vad jag varit med om tidigare. De är så bra på att förklara saker. Sedan är



**EMILIA COSTEIUS, deltagare på kurs**

Broschyren finns att beställa på [folkhogskola.nu/material](http://folkhogskola.nu/material) eller via telefon: 08-412 48 00. Du kan även beställa den via post på adressen:

FIN  
Box 380 74  
100 64 Stockholm

















# folkhögskola.nu

På webben hittar du mer information om folkhögskolorna och alla deras kurser. Här finns alltid aktuell information. Surfa in på [www.folkhögskola.nu](http://www.folkhögskola.nu) och ta en titt!



## Folkhögskolornas informationstjänst - FIN

---

FIN arbetar på uppdrag av alla Sveriges folkhögskolor. Vi ansvarar för den samlade informationen om landets alla folkhögskolor.

Vi gör bland annat informationsmaterial om folkhögskolan och står bakom webbplatsen folkhogskola.nu.

Vi ger också information och vägledning om folkhögskolestudier.

08-796 00 50  
info@folkhogskola.nu  
www.folkhogskola.nu  
FIN, Box 380 74, 100 64 Stockholm

## Folkhögskolornas serviceorganisation - FSO

---

FIN ingår i organisationen Folkhögskolornas Serviceorganisation, FSO.

Ambitionen med FSO är att skapa bästa möjliga service till folkhögskolorna i form av kommunikation och marknadsföring, digital utveckling, kvalitetsarbete och stöd i internationellt arbete. FSO arbetar på uppdrag av alla folkhögskolor.

fso@folkbildning.net  
fso.folkbildning.net  
FSO, Box 380 74, 100 64 Stockholm

På webben finns mer information:  
[www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu)

**Ansvarig utgivare:** Heli Nordberg Lindell, FSO

**Layout:** Matilda Hedlund, FIN

**Text:** Wilhelm Blixt, FIN

**Bilder:** Bilder av Fotolinjen Fridhems folkhögskola och Fotolinjen Sigtuna folkhögskola, Matilda Hedlund

**Illustrationer:** Ottoboni, Cecilia Börjesson

**Korr:** Agneta Wallin, Benton Wolgers, Lars-Göran Karlsson, Heli Nordberg Lindell, Sandra Löfstedt.

**Tryckeri:** Allduplo 2017

© Folkhögskolornas informationstjänst

**ISSN:** 1102-5778

**folkhogskola.nu**  
SVERIGES FOLKHÖGSKOLOR

B

PORTO  
BETALT

vi ses i  
sommars!

**Folkhögskolornas informationstjänst**

Postadress: Box 38074, 100 64 Stockholm Tel: 08 796 00 50 E-post: [info@folkhogskola.nu](mailto:info@folkhogskola.nu) [www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu)