



En plats i solen



FOLKHÖGSKOLORNAS sommarkurser 2016



folkhögskola.wu
ALLA SVERIGES FOLKHÖGSKOLOR

Välkommen till folkhögskolornas sommarkurser 2016

67 folkhögskolor

I din hand håller du ett stort utbud av spännande sommarkurser med mycket varierande innehåll. Vad sägs till exempel om Insikter om insekter, En väg till din inre Clint Eastwood eller Italiensk språkkickoff?

Sommaren 2016 är det 67 av Sveriges folkhögskolor som ger cirka 700 olika sommarkurser.

Fler kurser kan tillkomma och detta och mycket annat hittar du på webben: www.folkhogskola.nu.

Vad drömmar du om?

Kanske att skapa en teaterpjäs, utveckla din silversmidesteknik eller paddla kajak i solnedgången? På folkhögskolorna hittar du massor av sommarkurser där samtal, ljus och värme får ta plats. Hitta den kurs som passar dig och njut av en härlig vecka på folkhögskola i sommar!

För dig med funktionsnedsättning

En del folkhögskolor arrangerar sommarkurser som särskilt riktar sig till deltagare med olika slags funktionsnedsättning.

De kurserna finns samlade på sidan 18-19 här i katalogen.

Vänd dig direkt till den folkhögskola du ska besöka om du vill ha mer information om vilken tillgänglighet skolan har.

Så här hittar du i katalogen

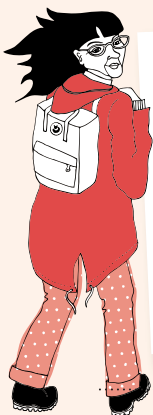
Alla sommarkurser hittar du fördelade efter ämnesområden på sidorna 4-19.

Alla folkhögskolor som anordnar sommarkurser 2016 är presenterade i bokstavsordning från sidan 24 och framåt.

En karta med alla folkhögskolor hittar du på sidan 20.

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.



Alla sommarkurser

Estetiska kurser

Båtbyggarkurser	sid 4
Danskurser	sid 4
Designkurser, Formgivningskurser	sid 4
Hantverkskurser	sid 4
Keramikkurser	sid 5
Konstnärligt foto	sid 6
Musikkurser	sid 6
Målarcurser, Teckningskurser	sid 7
Skrivarkurser	sid 9
Skulpturkurser	sid 10
Smideskurser, Silverkurser	sid 10
Teaterkurser	sid 10
Textilkurser, Vävkurser	sid 10
Träkurser	sid 11

Hälsa | Miljö | Natur

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

Internationellt | Språk

Invandrarkurser, kurser för nya svenskar	sid 15
Språkkurser	sid 15
Teckenspråkkurser	sid 15

Media | Kommunikation

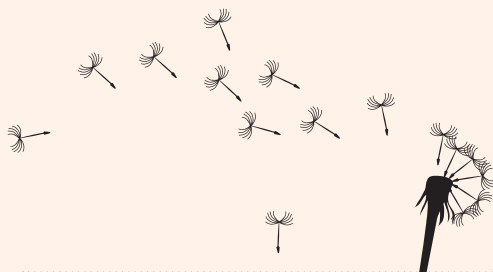
Datakurser - grundnivå	sid 15
Datakurser - webb, design, IT	sid 15
Filmkurser, TV-kurser	sid 16
Journalistiskt foto	sid 16
Radiokurser	sid 16

Människa | Samhälle | Religion

Hållbar utveckling	sid 16
Kulturrurser	sid 16
Ledarskapskurser, Projektledningskurser	sid 17
Livsåskådningskurser, Bibelkurser, Religionskurser	sid 17
Samhällsinriktade kurser	sid 17

Övriga ämnesområden

Engelska som kursspråk	sid 17
Familjekurser, Ungdomskurser	sid 17
Kvinnokurser	sid 17



Prova på-kurser.....	sid 17
Seniorkurser	sid 18
Utlandsförlagda kurser	sid 18
Övriga kurser.....	sid 18

★ 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
Dyslexi, Läs och skriv	sid 18
Förvärvad hjärnskada.....	sid 18
Hörselnedsättning, Döv.....	sid 18
Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning....	sid 19
Psykisk funktionsnedsättning.....	sid 19
Rörelsenedsättning.....	sid 19
Synnedsättning, Blind.....	sid 19
Utvecklingsstörning.....	sid 19

SNABBGUIDE
TILL VÅRA KURSER
– FÖLJ FÄRGERNA

Estetiska kurser

sid 4

Hälsa | Miljö | Natur

sid 12

Internationellt | Språk

sid 15

Media | Kommunikation

sid 15

Människa | Samhälle | Religion

sid 16

Övriga ämnesområden

sid 17

Funktionsnedsättning

sid 18



Estetiska kurser

Båtbyggarkurser

Stensund: Träbåtsrenovering 7-12/8, Träbåtsbygge 7-12/8

Danskurser

Billströmska: Frigörande dans "Body-spirit-move" 27/6-1/7

Birka: Kurs i bugg med å-hejteknik 27/6-1/7

Braheskolan - Visingsö: Dans och Durspelskurs 8-14/8

Fridhem: Stomp 27/6-1/7, Dans Rytm och yoga 11-15/7, Orientalisk dans: Impro/eget skapande 1-5/8, Orientalisk dans: Koreografi 8-12/8

Grimslöv: Linedance 4-8/7

Lunnevad: Pedagogikkurs för undervisning i Skapande Dans 20-22/6

PRO: Linedance för vana 7-11/6, Frigörande dans i Mindfulness 13-17/6, Zumba 13-17/6, Seniordansvecka 1 18-22/6, Seniordansvecka 2 27/6-1/7

Skurup: Skapande dans och måleri 18-22/7

Tollare: Nybörjarkurs i linedance 13-15/6

Wik: Scenisk dans 20-23/6

Västerberg: Lindy Hop – dansa jitterbugg till swing jazz 20-23/6

Åsa: Streetdancekurs för de över 30 år "30+ Camp" 18-23/7, Streetdancekurs för avancerade dansare "Master Camp" 25-30/7, Kurs i traditionell västafrikansk dans "West African Dance Camp" 1-6/8

Ädelfors: Danskurs 25-29/7

Österlen: Djembertymer från Guinea 27-30/6

Designkurser, Formgivningskurser

Eskilstuna: Gatukonst för nybörjare 13-17/6, Vax Papper och Roliga Stygn 13-17/6, ReDesign av kläder 27/6-1/7

Fridhem: Rita i Illustrator 8-12/8

Gotland: Redesign - skapa nytt - återbruka 7-11/6, Lappteknik - japansk flätning och applikation 27/6-2/7

Helliden: Screentryck papper och bokbinderi 8-12/8

Kyrkerud: Grafik för alla 11-15/7

Leksand: Färg-Ljus-Rum - Med mänskligt mått mätt 12-17/6, Illustration - Berättande bilder 27/6-1/7, Illustration - Barnbok 11-15/7, Färg-Ljus-Rum - Med mänskligt mått mätt 8-13/8

Mullsjö: Textila trycktekniker 27/6-2/7, Trycka på textil 5-9/7

Munka: Träsnitt på lera 27/6-1/7, Recycleslöjd i plåt och ståltråd 27-29/6, Bärbar konst – masker skydd och förklädnad 4-6/7, Betonggjutning 11-15/7

PRO: Siden Sammet Trasa Lump 1-5/8

Skurup: Bokstavsteckning - från blyertsskiss till font i din dator 27/6-1/7, Luffarslöjd och origami 27/6-1/7

Åsa: Blomsterbinderi - fortsättningskurs 4-8/7

Hantverkskurser

Billströmska: Handgjort papper och fria stygn 19-23/6, Spinna sticka smycka ditt plagg 4-8/7

Eskilstuna: Återbruk skinn och läder 13-17/6,

Vax Papper och Roliga Stygn 13-17/6, ReDesign av kläder 27/6-1/7

Fridhem: Återbrukshantverk 18-22/7

Fristad: Möbelpapetsering 27/6-1/7, Möbelpapetsering 8-12/8

Grebbestad: Gör din egen trähyvel 13-17/6

Grimslöv: Trädgårdstema med svetsning och smide 27/6-1/7

Helliden: Betonggjutning 8-12/8, Screentryck papper och bokbinderi 8-12/8

Hjo: Kurs i grafik/skulptur 27/6-7/7

Kyrkerud: Glaspärlor - i venetianska tekniker 27/6-1/7, Skapa med glas 4-8/7, Bokbinderi 4-8/7

Leksand: Bokbinderi - avancerad 27/6-1/7, Bokbinderi - nybörjare 27/6-1/7, Bokbinderi - avancerad 11-15/7, Bokbinderi - Lagning av böcker 11-14/7, Pappersmarmorering 15-15/7, Bokbinderi - Lådor fortsättningskurs 18-22/7, Bokbinderi - Enkelt bokbinderi 18-22/7, Bokbinderi - Introduktion i islamskt bokbinderi 18-22/7, Möbelpapetsering 1-5/8

Litorina: Möbelsnickeri & Inredning 13-22/6

Malung: Järnsmide - sommarkurs 1-5/8

Mora: Skinn- och fällsömnad 8-12/8

Mullsjö: Hattkurs 27/6-2/7, Hattar - inspirationskurs 5-9/7

Munka: Träsnitt på lera 27/6-1/7, Recycleslöjd i plåt och ståltråd 27-29/6

Nyköping: Läderhantverk - Sommarkurs 11-15/7

PRO: Möbelpapetsering 7-11/6, Rottingflätning 27/6-1/7, Möbelpapetsering 1-5/8

Scouterna: Hantverkskursen Händer 3-9/7

Sjövik: Skog fjäll och hantverk 1-5/8

Skurup: Luffarslöjd och origami 27/6-1/7

Stensund: Möbelpapetsering 26/6-1/7, Masktillverkning 3-8/7

Södra Stockholm: Sommarkurs Levande Verkstad 13-17/6

Vimmerby: Betonggjutning 8-14/8

Åsa: Blomsterbinderi - grundkurs 27/6-1/7

Öland: Stenhuggarkurs 11-15/7

Österlen: Upcycling – Coolare Återbruk 27-30/6

Keramikkurser

Billströmska: Keramik 27/6-6/7

Birka: Keramik med rakubränning 27/6-1/7

Fornby: Grundläggande keramik 9-12/8

Fristad: Kurs i keramik med trädgården som tema och inspirationskälla 27/6-1/7

Grebbestad: Raku 1 4-8/7, Raku 2 11-15/7

Helsjön: Inspirationskurs i keramik 1-12/8

Härnösand: Keramik 19-23/6

Kyrkerud: Raku lågsalt och svartbränning 18-24/5, Drejning för alla 11-15/7

Leksand: Keramik - Drejning 27/6-1/7, Keramik - Drejning 8-12/8

Liljeholmen: Prova på keramik 11-11/6, Prova på keramik 6-6/8

Löftadalen: Drejkurs för nybörjare men alla är välkomna! 28/6-2/7, Gjuta keramik i gipsformar! 4-8/7

Mullsjö: Keramik med glasering 27/6-2/7, Rakukeramik - fortsättningskurs 3-9/7, Keramik - Raku 31/7-6/8

Munka: Träsnitt på lera 27/6-1/7

Södra Stockholm: Sommarkurs Levande Verkstad 13-17/6

Vårdinge By: Keramik - Dekormetoder 20-23/6, Keramik - Dekormetoder 27/6-1/7

Ålsta: Sommarkurs i keramik 27/6-1/7

Åredalen: Svartbränning - ett av världens äldsta sätt att bränna keramik 27/6-1/7

Konstnärligt foto

Billströmska: Photoscreen 20-23/6

Biskops Arnö: Fotografi – grundkurs 5-9/6, Fotografi – fortsättningskurs med fokus på porträtt 13-17/6, En workshop i visuell gestaltning med Anna Clarén 20-23/6, Fotografiskt hantverk – gummitryck 25-29/7

Eskilstuna: Analogt tänkande i digitalt fotografi 13-17/6

Fridhem: Digital fotografering för nybörjare 4-8/7, Digital naturfotografering - steg 2 11-15/7, Prata om fotografi 11-15/7, Skapa ditt eget mönster 18-22/7, Konst och fotografi 18-22/7, Digital naturfotografering - steg 3 1-5/8

Gamleby: Grundkurs i digital fotografering och bildbehandling 27/6-1/7, Föreläsning i digitalt foto och bildbehandling 1-5/8

Grebbestad: Fotopolymetryck 13-17/6

Grimslöv: Analog fotokurs 4-8/7

Jakobsberg: Digitalt foto - grundkurs i foto och redigering 13-17/6

Kyrkerud: Digitalt foto - nybörjare 27/6-1/7, Digitalt foto - fortsättningskursen 4-8/7

Leksand: Fotografisk grundkurs - digitalkameran 27/6-1/7, Fotografi 3 31/7-6/8, Fotografi - fortsättningskurs 1-5/8

Mullsjö: Naturfoto 1 27/6-2/7, Svartvit fotografi 27/6-2/7, Naturfoto 2 1-6/8, Digitalt foto Blomster- och växtfotografering 1-6/8

Munka: Digital fotografi inspirationskurs 4-8/7

PRO: Fotokurs digitalfoto 23-27/5, Fotokurs med bildbehandling 23-27/5, Fotokurs med inriktning natur 25/7-29/8

PRO, filial Solna: Foto och redigering av bilder för ovana 16-20/5

Stensund: Digital fotografering och bildbearbetning 26/6-1/7

Sundsgården: Bli en bättre fotograf 4-8/7

Tärna: Grundkurs i fotografering 27/6-1/7, Experimentellt foto och bildbehandling 15-19/8

Wik: Screentryck 13-22/6

Ädelfors: Digitalt skapande 19-23/6

Öland: Fotografiskt berättande I 27/6-1/7, Fotografiskt berättande II 4-8/7, Makrofotografering 11-15/7

Önnestad: Analog fotografering och mörkrumskurs 27/6-1/7, Digital fotografering för nybörjare 11-15/7, Digital fotografering fortsättningskurs 18-22/7

Österlen: Fotografera trädgård 27-30/6

Musikkurser

Birka: Folkrock 27/6-1/7, Kurs i klassisk sång 27/6-1/7

Biskops Arnö: Låtskrivarkurs 6-10/6, Viskurs sångtolkning och scenträning 19-23/6, Flöjtvecka av hjärtans lust 25-29/7

Bollnäs: Jazz ensemblespel & improvisation 27-29/6, Stråkorkestervecka för ungdomar 13-20 år 27/6-1/7

Braheskolan - Visingsö: Gitarrspel 29/7-7/8, Tvärflojt 29/7-7/8

Fornby: Körsång för alla 9-10/8

Framnäs: Sång rösten på scenen 17-23/6, Piano 17-23/6, Violin/Viola 17-23/6, Solistisk orgel 17-23/6, Flöjt 17-23/6, Cello 17-23/6, Klarinett 17-23/6

Fridhem: Jazztrummor 27/6-1/7, Våga sjunga 27/6-1/7, Orientalisk musikkurs (ensemble) 18-22/7, Retorik och timing för scenen 18-22/7, Tala & sjung ut 1-5/8, Gitarrkurs 1-5/8, Sång och körimprovisation 1-5/8, Sång och komp 8-12/8

Fristad: Sommarkurs för Växadeltagare 7-10/6, Folkmusik från Sjuhäradsbygden 1-3/7

Furuboda: Sound & Action - en anpassad musikkurs 27/6-3/7, Sound & Action "MINI" - en anpassad musikkurs 8-14/8

Gamleby: Låtkurs och danskurs 14-15/5, Sommarkurs för stråkspelande ungdom 30/7-7/8

Geijerskolan: Beatlesvecka 13-17/6, Orgelspelarkurs 13-22/6, Sångkurs CVT 14-16/6, Internationella musikveckan 24-31/7

Glimåkra: Blåsmusikkurs 25-30/7

Gotland: Pianokurs med konstnärliga klangfärger 20-24/6, Irländsk och svensk folkmusik 11-15/7

Grimslöv: Alla kan sjunga 4-8/7

Hjo: Musikteaterläger för funktionsnedsatta 13-17/6, Orgelspelarkurs 27/6-6/7

Hola: Gospel med Bagge! 27/6-1/7, Lär dig spela gitarr på en vecka! 27/6-1/7, Complete vocal technique - grundkurs 8-10/8, Complete vocal technique - fortsättningskurs 10-12/8

Härnösand: Härnösand Summer Opera Academy 8-20/8

Högalid: Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning 7-10/6

Jakobsberg: Vårt behov av Bob Dylan – en kurs om Dylan och hans låttexter 13-17/6

Katrineberg: Jazzkurs 4-9/7, Använd rösten i sång och tal! 1-3/8

Litorina: Irländsk folkmusik 27/6-1/7

Löftadalen: Våga sjung - Utforska din röst - Rösten som källa till uttryck och inre utveckling 4-8/7, Repvecka 1-5/8

Malung: Folkmusik - sommarkurs 1-5/8

Munka: Kreativ sångkurs nybörjare 4-8/7, Kreativ sångkurs fortsättning 11-15/7

Nordiska: Nordiskas sommarviskurs 1-5/8

Oskarshamn: Orgelspelarkurs 26/7-2/8, Orgelkurs 13-15 år 28-31/7

PRO: Munspelskurs steg 2 20-23/6

Skeppsholmen: Skeppsholmens Röstjörn 22/8-12/12

Skurup: SVÄNG! 27/6-1/7, Sjung i sommar! 11-15/7, Sångkurs Complete Vocal Technique

CVT; Fortsättning 11-15/7, Sångkurs i Complete Vocal Technique CVT; Grundkurs 11-15/7, Spela blues i sommar! 18-22/7, Jazz improvisationskurs för kvinnor 1-5/8

Stensund: Utveckla din sångröst 26/6-1/7, Viskurs i folklig sång 3-8/7, Utveckla din sångröst 3-8/7

Sundbyberg: Fördjupningskurs i Musikteater 8-12/8

Sundsgården: Sångskrivarkurs - den fantastiska sången! 4-8/7, Våga sjunga i kör! 11-15/7

Sverige finska: Musik/Ljudteknik 28/6-2/7

Wik: Jazzkurs 13-17/6

Vimmerby: Musikvecka för intellektuellt funktionsnedsatta 7-12/8

Åredalen: Sjung i kör! 27/6-1/7

Åsa: Musikkurs för tjejer - "Popkollo" 9-17/7, Jazzimprovisation 8-13/8

Ädelfors: Leva livet 4-8/7, Leva livet 11-15/7, Musik- och dramakurs 25-29/7

Öland: Sjung ut! 27/6-1/7, Keltisk folkmusik 4-8/7

Önnestad: Sommarkurs för människor med utvecklingsstörning 4-9/7

Österlen: Djembertymer från Guinea 27-30/6

Målarkurser, Teckningskurser

Axevalle: Ojemålning 15-19/8, Akvarellmålning 15-19/8

Billströmska: Akvarellmålning 27/6-3/7

Birka: Fortsättningskurs akvarell 27/6-1/7

Biskops Arnö: Berätta för barn med ord och bild 13-17/6, Fotografiskt hantverk – gummitryck 25-29/7, Målarkurs – Vedic Art 25-29/7, Måla i olja och akryl 1-5/8

Braheskolan - Visingsö: Våga skapa med Beata 27/6-1/7, Akvarellmålning Nybörjare 25-

29/7, Akvarellmålning Fortsättning 25-29/7

Eskestuna: Målerikursen; En väg till din inre "Clint Eastwood" 13-17/6

Fornby: Målarkurs 9-12/8, Akvarell för nybörjare 9-11/8

Fridhem: Målarkurs 27/6-1/7, Måla ägg - På riktigt! 4-8/7, Akrylmåleri 4-8/7, Målarkurs 4-8/7, Qigong + Akvarell grund eller Tai chi steg 2 11-15/7, Collage - klippa klistra och teckna 18-22/7, Experimentera med akvarell 18-22/7, Fritt broderi och konsten att skapa BILD 1-5/8, Från kolteckning till tuschslaveri 1-5/8, Måla stort 8-12/8

Fristad: Akvarellkurs 13-17/6, Serietecknarkurs 27/6-1/7, Akvarellkurs 8-12/8

Furuboda: Skaparverkstan 14-20/6

Gotland: Landskapsmåleri 13-20/8

Grebbestad: Vågor och vatten i akvarell 6-10/6

Grimslöv: Akrylmåleri 27/6-1/7

Helliden: Fördjupningskurs i måleri 8-12/8

Hola: Akvarell 8-12/8

Högalid: Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning 7-10/6

Jakobsberg: Kurs i teckning och måleri 13-17/6, Kurs i teckning och måleri 20-23/6

Katrineberg: Akvarell - grundkurs 11-16/7, Målarkurs - landskapsmålning 18-23/7, Akvarell - fortsättningskurs 18-23/7

Kyrkerud: Utforskande akvarell 27/6-1/7, Olja - akryl 27/6-1/7, Ikonmåleri 27/6-1/7, Modellmåleri 4-8/7, Färgflöden - en kurs i akvarellmålning 4-8/7, Målarglädje - olja och akryl 4-8/7, Kroki 11-15/7, Att närma sig ett landskap - en kurs i måleri 11-15/7, Utforskande olja/akryl 18-22/7, Akvarell - fördjupning 18-22/7

Liljeholmen: Landskapsmålning - från skiss till färdig målning 11-11/6, Landskapsmålning - från skiss till färdig målning 6-6/8

Lunnevad: Experimentellt måleri 20-22/6, Grundkurs i bildskapande 20-22/6, Landskapsmåleri 20-22/6

Långholmen: Prova-på målarkurs 6-10/6, Oljemålningskurs 11-15/7, Temperakurs 8-12/8, Svart på vitt 22-26/8

Löftadalen: Mindful Art - fortsättningskurs 29/6-1/7, Experimentell Akvarell - Grundkurs 5-8/7, Experimentell Akvarell - Fortsättningskurs 19-22/7

Mora: Kurbitsmålning fortsättning 27/6-1/7, Oljemåleri i genuin dalamiljö 4-8/7, Kurbitsmålning 8-12/8

Mullsjö: Teckna och måla modell 27/6-2/7, Teckning - nybörjarkurs 1-6/8

Munka: Porträttmålning 27/6-1/7, Alla kan måla 4-8/7, Landskapsmåleri 11-15/7, Teckna serier 11-15/7, Alla kan teckna 11-13/7

PRO: Temperamålning 23-27/5, Vedic Art - akrylmåleri 4-8/7, Färgen som form 11-15/7, Landskapsmålning 1-5/8

Skurup: Porträttmåleri i olja 11-15/7, Landskap i akvarellteknik 18-22/7, Skapande dans och måleri 18-22/7, Linjer och streck - illustrationsteckning på flera sätt 25-29/7, Akvarellmåleri 25-29/7, Komponera i färg och form med akvarell 1-5/8

Stensund: Mandalamålning 26/6-1/7, Vedic Art - att måla från hjärtat 3-8/7, Temperamålning 3-8/7, Mandalamålning 7-12/8

Sundsgården: Färgfrossa 6-8/7, Måleri i det fria 1-5/8

Sverigefinska: Kreativt akrylmåleri 28/6-2/7

Södra Stockholm: Sommarkurs Levande Verkstad 13-17/6

Tollare: Landskapsmåleri 11-15/7, Akvarellmåleri 11-15/7

Tärna: Vedic Art - grund- eller fortsättningskurs 27/6-1/7, Akvarellmålning 27/6-1/7, Vedic Art - grund- eller fortsättningskurs 15-19/8,

Akvarellmålning 15-19/8

Wik: Skulptur/färg och form 13-22/6, Friluftsmåleri i sommarlandskap 13-22/6, Screentryck 13-22/6, Grafikkurs 13-22/6

Vårdinge By: Akvarellmåleri 20-24/6, Akvarellmåleri 27/6-1/7

Åredalen: Sommarkurs i konst och kultur i Sydfrankrike 13/6-1/7, Akvarell och fjäll 27/6-1/7

Åsa: Akvarellmålning 27/6-1/7

Äldfors: Skapandekurs 27/6-1/7

Öland: Teckning - grundkurs 27/6-1/7, Workshop i färggrafik 27/6-1/7, Landskapsmålning med kriterior 27/6-1/7, Måla historien nu! 27/6-1/7, Rumslighet stilleben & landskap 4-8/7, Olja akryl & akvarell 4-8/7, Mindfulness och skapande 11-15/7, Inre & yttre landskap 11-15/7, Akvarell & färglära 11-15/7

Skrivarkurser

Birka: Skrivarkurs 27/6-1/7

Biskops Arnö: Skrivarvecka – för dig som skrivit en del tidigare 6-10/6, Skrivarkurs – att hitta din berättelse 13-16/6, Berätta för barn med ord och bild 13-17/6, Skriva dramatik 20-23/6, Intryck uttryck avtryck – Dynamiskt självporträtt 27/6-1/7, Den biografiska texten – att skriva om ditt eget eller någon annans liv 28/6-1/7, Att skriva skönhet 1-5/8

Bollnäs: Skrivarkurs 27/6-1/7

Braheskolan-Visingsö: Dikt & kortprosa 26/6-1/7

Eskestuna: Väck din skrivarglöd 13-17/6

Fornby: Skrivarverkstad 9-12/8

Fridhem: Reportageskrivande 27/6-1/7, Novellskrivarkurs 27/6-1/7, Skrivarkurs med Jan Sigurd v 27 4-8/7, Skrivarsafari 4-8/7, Dokumentera din livsberättelse 11-15/7, Skrivarkurs med Jan Sigurd v 28 11-15/7, Att skriva för scenen 1-5/8, Att skriva en bok - sakprosa 1-5/8,

Att skriva för scenen - fördjupning 8-12/8

Fristad: Kom igång med ditt skrivande! 27-30/6

Grimslöv: Kreativskrivande med inslag av mindfulness och meditation 4-8/7, Hitta ditt skrivaflöde tillsammans med andra 4-8/7

Hola: Mitt livs historia - nybörjarkurs 27/6-1/7

Härnösand: Skrivlust 19-23/6

Jakobsberg: Att skriva för barn 13-17/6, Skriv bättre texter på jobbet 13-17/6, Att skriva erotik 20-23/6, Vårt behov av Svetlana Aleksijevitj – en skrivarkurs i den litterära reportage-genren 20-23/6, Att skriva poesi och prosa 20-23/6

Katrineberg: Skriv! 27-30/6

Leksand: Kreativt skrivande 8-12/8

Medlefors: Skrivardagar med Yoga 19-22/6

Mullsjö: Kreativt skrivande 1-6/8

Munka: Att skriva filmmanus 4-8/7, Teckna serier 11-15/7

PRO: Väck din skrivarglöd 4-8/7, Skriv ditt eget drama 4-8/7

PRO, filial Solna: Skriv vad du vill 23-27/5

Skurup: Kreativt skrivande och Yoga 27/6-1/7, Kreativt skrivande och Yoga 11-15/7,Handledning i skönlitterärt skrivande 18-22/7, Skriv ditt liv 25-29/7, Skrivpedagogisk Inspirationskurs 1-5/8, Skriv science-fiction och fantasy 1-5/8

Stensund: Rivstarta ditt skrivprojekt 26/6-1/7, Skrivcamp i skärgården 3-8/7

Sundbyberg: Skrivarvecka 13-17/6

Sundsgården: Skrivarkurs - Ett skrivande rum 1-5/8

Tärna: Skrivarkurs i fem dagar 27/6-1/7, Dokumentärt berättande 15-19/8, Skrivarkurs i fem dagar 15-19/8

Västerberg: Skrivandets process 20-23/6, Retorik för alla 20-23/6

Åredalen: Skriv ditt liv 27/6-1/7

Åsa: Skriv ditt liv 11-16/7, Skriv - och må bättre 11-16/7, Skapande skrivande 11-16/7, Novellskrivarkurs 11-16/7, Meditation och skrivande 18-22/7

Öland: Skrivarkurs 27/6-1/7, Poesikurs 4-8/7

Österlen: Skriv vinnarnovellen! 20-23/6

Skulpturkurser

Biskops Arnö: Dreja och bygg i keramik 27/6-1/7

Hjo: Kurs i grafik/skulptur 27/6-7/7

Skurup: Luffarslöjd och origami 27/6-1/7

Wik: Skulptur/färg och form 13-22/6

Vimmerby: Betonggjutning 8-14/8

Öland: Stenhuggarkurs 11-15/7

Smideskurser, Silverkurser

Fridhem: Silverkurs - smycken v 26 27/6-1/7, Silverkurs - smycken v 28 11-15/7, Silverkurs - smycken v 29 18-22/7

Grebbestad: Skapa i silver - grundkurs 13-17/6, Skapa i silver - fortsättningskurs 27/6-1/7

Helliden: Silversmide - fortsättningskurs 8-12/8

Leksand: Foldforming – en introduktion i Viksmide 13-17/6, Silversmide - påbyggnadskurs 27/6-1/7, Silversmide 11-15/7, Silversmide 18-22/7

Malung: Järnsmide - sommarkurs 1-5/8

Mullsjö: Smide - grundkurs 27/6-2/7, Silversmide 27/6-2/7, Silversmide 1-6/8

Munka: Recycleslöjd i plåt och ståltråd 27-29/6

PRO: Silversmide 9-13/5, Silversmide för erfarna 27/6-8/7

Stensund: Silveryoga 26/6-1/7

Teaterkurser

Biskops Arnö: Intryck uttryck avtryck – Dynamiskt självporträtt 27/6-1/7

Bollnäs: Improvisationsteater 27/6-1/7

Fridhem: Familjecirkus 27/6-1/7, Ståuppkurs - introduktion 27/6-1/7, Teaterimprovisation - steg 3A 4-8/7, Teaterimprovisation - steg 1 4-8/7, Ståuppkurs - introduktion 4-8/7, Maskkurs – utgående från Johnstone-teknik. 11-15/7, Teaterimprovisation - grundkurs 11-15/7, Retorik och timing för scenen 18-22/7, Teaterimprovisation - steg 2 1-5/8, Praktisk retorik 8-12/8, Teaterimprovisation - steg 3B 8-12/8, Ståuppkurs - fortsättning 8-12/8, Ståuppkurs - avancerad 8-12/8

Gotland: Improvisationsteater - grund 25-29/7

Hjo: Musikteaterläger för funktionsnedsatta 13-17/6

Katrineberg: Skådespeleri - Klassiska scener 7-11/6

Skurup: Standup comedy 25-29/7

Stensund: Dockteater 26/6-1/7, Masktillverkning 3-8/7

Sundbyberg: Fördjupningskurs i Musikteater 8-12/8

Sundsgården: Teaterimprovisation 11-15/7, Stå-upp-kurs 1-5/8

Tärna: Skådespelarkurs med Michel Riddez 27/6-1/7

Västerberg: Grundkurs i dramapedagogik 20-23/6

Wik: Scenisk dans 20-23/6

Ädelfors: Musik- och dramakurs 25-29/7

Textilkurser, Vävkurser

Billströmska: Handgjort papper och fria stygn 19-23/6, Sticka och virka med mera 20-22/6, Vävkurs i två delar - gå en kurs eller

båda! 27/6-8/7, Spinna sticka smycka ditt plagg 4-8/7

Biskops Arnö: Textilt bildskapande med tyger och sömnad 28/6-1/7

Fornby: Fritt broderi 9-12/8, Väv vilt i enkla varpar! 9-13/8

Forsa: Drällens värld 27/6-2/7, Lappteknik och kviltning 27-29/6

Fridhem: Textil och Rock 'n Roll 4-8/7, Skapa med tyg 11-15/7, Skapa ditt eget mönster 18-22/7, Fritt broderi och konsten att skapa BILD 1-5/8, Fritt broderi 8-12/8

Fristad: Weavepoint 27-30/6, Möbeltafetsering 27/6-1/7

Gamleby: Bli fin i lin 1 20-23/6, Skaftväxling 27/6-1/7, Bli fin i lin 2 27/6-1/7

Gotland: Redesign - skapa nytt - återbruka 7-11/6, Lappteknik - japansk flätning och applikation 27/6-2/7

Grebbestad: Magiska garner 6-10/6, Finnväv 27/6-1/7, Sy linnekläder 1 27/6-1/7, Sy linnekläder 2 4-8/7, Väv på varptyngd vävstol 11-15/7, Vävkurs två veckor 8-19/8, Spinna och sticka 15-19/8

Grimslöv: Att spinna en glittrande livstråd och väva vänskapsband 27/6-1/7

Kyrkerud: Sy i linne 11-15/7

Leksand: Broderi - Lust och Fägring - nybörjare 5-7/8, Yllebroderi fortsättningskurs - Färg Form Fantasi 12-14/8

Litorina: Växtfärgning och ulltekniker 13-17/6

Mora: Fritt broderi 4-8/7, Maskinstickningskurs 8-12/8, Ullkonst - torrtovning av dockor 8-12/8

Mullsjö: Textila trycktekniker 27/6-2/7, Hattkurs 27/6-2/7, Hattar - inspirationskurs 5-9/7, Trycka på textil 5-9/7, Hattar 1-6/8

Munka: Bärbar konst - masker skydd och förklädnad 4-6/7

PRO: Siden Sammet Trasa Lump 1-5/8

Wik: Växtfärgning 17-19/6, Vävkurs 27/6-6/7

Västerberg: Sashiko - japanska stygn 20-23/6

Åredalen: Sy nytt - Sy om - Dekorera - Laga 27/6-1/7

Träkurser

Fornby: Tälja i färskt trä 9-12/8

Forsa: Slöjda i färskt virke med kniv navare såg och yxa 27/6-1/7

Grebbestad: Gör din egen trähyvel 13-17/6, Slöjda i färskt virke 15-19/8

Litorina: Möbelsnickeri & Inredning 13-22/6

Sjövik: Skog fjäll och hantverk 1-5/8

Stensund: Träbåtsrenovering 7-12/8, Träbåtsbygge 7-12/8

Södra Stockholm: Sommarkurs Levande Verkstad 13-17/6

Värdinge By: Slöjda i färskt trä 20-24/6

Västerberg: Bygga odlingsstöd/odla i pallkrage 20-23/6



Hälsa | Miljö | Natur

Friluftslivskurser

Billströmska: Kulturupplevelser på Tjörn
27/6-1/7

Forsa: En Odysse genom skog väg och vatten. 28/6-1/7

Fristad: Fjärilskurs för nybörjare 1-4/8

Glimåkra: Upplevelsekurs för ungdomar med synnedsättning 20-24/6, Sommarkurs för vuxna med utvecklingsstörning 1 4-22/7

Gotland: Flora och fauna på Stora Karlsö 25-29/5, Gotländsk försommar 31/5-4/6, Botanik på Gotska Sandön 26/6-1/7, Fjärilar och natur på Gotland 4-9/7

Grebbestad: Livet under havsytan 1 6-10/6, Kurs för aktiva hundägare 13-17/6, Paddla klättra och vandra 13-17/6, Bohuslän till fots 1 27/6-1/7, Bohuslän till fots 2 11-15/7, Livet under havsytan 2 8-12/8

Katrineberg: Natur och kultur i fjällen 20-27/7

Mora: Sommarskidkurs 8-12/8

Munka: Trollsländor 27-29/6

PRO: Naturvandring i Färnebofjärdens Nationalpark 2-6/5, Från flugbindning till fiske i älven 30/5-3/6

Sjövik: Friluftsliv mellan generationerna 4-6/6, Skog fjäll och hantverk 1-5/8

Stensund: Havskajak - steg 1 26/6-1/7, Yogapaddling 3-8/7, Skärgårdspaddling med möjlighet till grönt paddelpass 7-12/8

Ålsta: Grundkurs i flugfiske 3-6/8

Åredalen: Flugfiske 27/6-1/7, Friluftsliv för hela familjen 27/6-1/7

Ädelfors: Ridkurs 19-23/6, Fiske- och äventyrskurs 27/6-1/7, Leva livet 4-8/7, Leva livet 11-15/7, Aktiveringskurs 11-15/7, Aktiveringskurs 18-22/7, Aktiveringskurs friluftsliv 1-5/8, Aktiveringskurs 8-12/8

Öland: Vårfåglar 5-8/5

Hälsokurser, Friskvårdskurser

Billströmska: Må bra till häst 20-23/6

Biskops Arnö: Levande örtkunskap – en praktisk kurs med och om medicinalväxter 25-29/7

Forsa: Samla kraft! 27-29/6, Tai qi för alla 30/6-2/7

Fridhem: Tai Chi 27/6-1/7, Body awareness och meditation 4-8/7, Yoga - våga ta ett steg till 4-8/7, Qigong + Akvarell grund eller Tai chi steg 2 11-15/7, Dans Rytm och yoga 11-15/7, Yoga stretch 11-15/7, Acroyoga 18-22/7, Yoga och ayurvedisk matlagning 18-22/7, GRYM - groove yoga och mindfulness 18-22/7

Fristad: Sommarkurs för Växadeltagare 7-10/6

Geijerskolan: Mindfulness Yoga grundkurs 13-17/6

Grebbestad: Paddla klättra och vandra 13-17/6, Bohuslän till fots 1 27/6-1/7, Kom igång med träning 11-15/7, Bohuslän till fots 2 11-15/7

Grimslöv: Ledarskap med inslag av fysisk träning 27/6-1/7, Personlig utveckling med spirituellt inläring 27/6-1/7, Stresshantering och livskvalitet – med ACT och cirkelsamtal 27/6-1/7, Bli chef över ditt liv - lär dig att leva fullt ut 27/6-1/7, Mindfulness 27/6-1/7, Yoga fri dans och meditation 28/6-1/7, Att handleda andra i personlig utveckling 4-8/7, Mental och fysisk träning 4-8/7

Helliden: Flygande yoga 8-12/8

Hola: Från OK till WOW! 27/6-1/7, Yoga och mindfulness 27/6-1/7, Yoga och mindfulness 8-12/8

Härnösand: Friskvård 19-23/6

Högalid: Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning 7-10/6

Jakobsberg: Qigong och mindfulness i natur 13-17/6, Komma i gång med träningen efter graviditet 13-17/6, Yoga och Mindfulness 20-23/6, Massage för hemmabruk 20-23/6, Qigong och mindfulness i natur 20-23/6

Katrineberg: Yoga och Meditation 1-2/7

Kyrkerud: Örtkurs 11-15/7

Litorina: Hälsosammare vardag 27/6-1/7, Skärgårds-retreat 29-29/6

Löftadalen: Löparskola med Patrik Tellgren 4-8/7, Familjekurs vid havet 17-23/7, Zumba & Yoga 18-22/7

Medlefors: Skrivardagar med Yoga 19-22/6, Yogadagar med närvaro och glädje 19-22/6, Må bra-dagar för seniorer 20-22/6, Må bra i kropp och själ 5-6/8

Mora: Sommarskidkurs 8-12/8

Munka: Mindfulness - medveten närvaro 27-29/6, Yoga och meditation 11-15/7

Oskarshamn: "Oskarshamnslägret" för personer med funktionsnedsättning 8-16/6

PRO: Ledare Mindfulness steg 2 9-13/5, Boule för nybörjare 7-11/6, Frigörande dans i Mindfulness 13-17/6, Yoga för kropp och själ 27/6-1/7, Vedic Art - akrylmåleri 4-8/7, Qi Gong 11-15/7

PRO, filial Solna: Hälsans Qi Gong 30/5-3/6

Skurup: Kreativt skrivande och Yoga 27/6-1/7, Rawfood och yoga 1-5/7, Kreativt skrivande och Yoga 11-15/7

Stensund: En vecka med kundaliniyoga meditation och breathwalk 26/6-1/7, Mandalamålning 26/6-1/7, Silveryoga 26/6-1/7,

Yogapaddling 3-8/7, En vecka med kundaliniyoga och yinyoga 3-12/7, Skapa det liv du vill ha - coachad från dröm till handling 3-8/7, Kundaliniyoga vandring och yinyoga 7-12/8, Mandalamålning 7-12/8

Sundsgården: Mindfulness 1-5/8

Tärna: Vedic Art - grund- eller fortsättningskurs 27/6-1/7, Ledarskap med inslag av mental och fysisk träning 15-19/8, Vedic Art - grund- eller fortsättningskurs 15-19/8, Yoga andning och meditation 15-19/8

Wik: Rörelse stillhet närvaro 15-19/6

Vimmerby: Yoga/meditation 13-17/6

Vårdinge By: Gaia Yoga 20-24/6, Gaia Yoga 27/6-1/7

Åredalen: Retreat med bibel och vandring 27/6-1/7

Åsa: Meditation och skrivande 18-22/7, Yoga 18-22/7, Den inre stillheten och kroppens intelligens 19-22/7, Mindfulness 19-22/7

Ädelfors: Fotbollsvecka 4-8/7, Hälsoresan 11-15/7, Friskvårdskurs 18-22/7

Öland: Hatha yoga & massage 4-8/7, Mindfulness och skapande 11-15/7

Österlen: Rörelseglädje på Österlen 7-11/8

Idrottskurser

Billströmska: Må bra till häst 20-23/6

Glimåkra: Orienteringskurs 1 20-24/6, Orienteringskurs 2 27/6-1/7

Grebbestad: Kom igång med träning 11-15/7

Katrineberg: Idrottsveckan - prova på kurs 19-23/6

Löftadalen: Löparskola med Patrik Tellgren 4-8/7

PRO: Boule för nybörjare 7-11/6

Stensund: Havskajak - steg 1 26/6-1/7, Skärgårdspaddling med möjlighet till grönt paddelpass 7-12/8

Ädelfors: Hälsoresan 11-15/7, Aktiveringskurs friluftsliv 1-5/8

Matkurser, Hushållskurser

Fristad: Sommarkurs för Växadeltagare 7-10/6

Gotland: Närproducerad mat & kultur på Gotland 17-21/6

Grimslöv: Odling återbruk och vilda växter 4-8/7

Högalid: Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning 7-10/6

Litorina: Örtor i odling mat och kosmetik 27/6-1/7

PRO: Vegetarisk matlagning 30/5-3/6

PRO, filial Solna: Ekologiskt och närodlat 23-27/5

Skurup: Rawfood och yoga 1-5/7

Miljökurser, Naturkurser

Biskops Arnö: Levande örtkunskap – en praktisk kurs med och om medicinalväxter 4-8/7, Levande örtkunskap – en praktisk kurs med och om medicinalväxter 25-29/7

Fristad: Fjärilskurs för nybörjare 1-4/8

Gotland: Fjärilar och natur på Gotland 4-9/7

Grebbestad: Livet under havsytan 1 6-10/6, Livet under havsytan 2 8-12/8

Hola: Kom igång med din gröna idé 27/6-1/7, Hållbart leverne – arbeta och bo på landsbygden - bredbandsbillerby 8-12/8

Kyrkerud: Örtkurs 11-15/7

Litorina: Örtor i odling mat och kosmetik 27/6-1/7

Mora: Gör dina egna hud- och hårvårdsprodukter 8-12/8

Munka: Trollsländor 27-29/6

PRO, filial Solna: Ekologiskt och närodlat 23-27/5

Vårdinge By: Skogsträdgården 27/6-1/7

Åredalen: Från frö till tugga - Alla kan odla! 27/6-1/7

Öland: Insikter om insekter 11-15/7

Österlen: Botanikkurs 27-30/6

Trädgårdskurser

Biskops Arnö: Levande örtkunskap – en praktisk kurs med och om medicinalväxter 4-8/7, Levande örtkunskap – en praktisk kurs med och om medicinalväxter 25-29/7

Grimslöv: Odling återbruk och vilda växter 4-8/7

Jakobsberg: Skapa med blommor och vilda växter 13-15/6

Sundsgården: Trädgårdslust 4-8/7

Vårdinge By: Skogsträdgården 27/6-1/7

Västerberg: Bygga odlingsstöd/odla i pallkrage 20-23/6

Åsa: Blomsterbinderi - grundkurs 27/6-1/7, Blomsterbinderi - fortsättningskurs 4-8/7

Österlen: Fotografera trädgård 27-30/6



Internationellt | Språk

Invandrarkurser, Kurser för nya svenskar

Litorina: Svenska som andraspråk 13/6-1/7

Västanvik: Språkvecka för invandrare 23-27/5

Språkkurser

Braheskolan-Visingsö: Engelska för dig med afasi 30/5-3/6, Nybörjarspanska A1-A2 - Barcelona Spanien 13/6-19/8, Tyska - nybörjare - Düsseldorf Tyskland 13/6-26/8, Spanska - konversation 8-12/8

Fellingsbro: Better English - intensivkurs i engelska 30/5-10/6

Gambleby: Grundkurs i svenska för tysktalande 6-10/6, Svenska för tysktalande - fortsättningskurs 13-17/6

Katrineberg: Active English 11-16/7

Litorina: Sommarkurs i engelska 13/6-1/7, Skrivarkurs för ovana 27/6-1/7

Mora: Fransk konversation och målning 27/6-1/7

PRO, filial Solna: English as we speak it 16-20/5, Italiensk kick off 30/5-3/6

S:t Sigfrid: Svenska i Småland 7-20/8

Sverige finska: Kurs i svenska 28/6-2/7, Kurs i ryska 28/6-2/7, Kurs i finska 28/6-2/7

Västerberg: Retorik för alla 20-23/6

Teckenspråkkurser

Västanvik: Kommunikation och teknik i

vardagen 9-13/5, Teckenspråk E / F 16-20/5, TUFF - Fördjupning 16-20/5, Språkvecka för invandrare 23-27/5, TUFF - sommarkurs 27/6-1/7, Teckenspråk - sommarkurs 25/7-5/8



Media | Kommunikation

Datakurser - grundnivå

Hola: Vilse i de sociala medierna? – inte längre! 8-12/8

Litorina: Grundkurs i sociala medier 13-17/6

Lunnevad: Grundläggande kurs i Photoshop 20-22/6

PRO: Fotokurs med bildbehandling 23-27/5

PRO, filial Solna: Data för ovana 30/5-3/6

Sundsgården: iPad för Seniorer 11-15/7

Önnestad: Digital fotografering för nybörjare 11-15/7

Datakurser - webb, design, IT

Biskops Arnö: En introduktion till Adobe Lightroom 25-29/7

Fridhem: Rita i Illustrator 8-12/8

Skurup: Berätta med rörlig bild på nätet 25-29/7

Sundsgården: Sociala medier 11-15/7

Ädelfors: Spelskaparverkstad 19-23/6

Önnestad: Digital fotografering fortsättningskurs 18-22/7

Österlen: Spelprogrammering 13-17/6

Filmkurser, TV-kurser

Biskops Arnö: Grundkurs i video för fotoin-tresserade 13-17/6

Bollnäs: Filmhistoria och filmiskt berättande 27/6-1/7

Fridhem: Ditt filmprojekt 18-22/7, Se och prata om film 1-5/8, Dokumentärfilm 8-12/8

Katrineberg: Filmkurs 2016 - för tjejer 14-22 år 6-12/8

Lunnevad: Animerad film 20-22/6

Munka: Att skriva filmmanus 4-8/7

Sundsgården: Film och videovecka 11-15/7

Tärna: Dokumentärt berättande 15-19/8

Journalistiskt foto

Biskops Arnö: Fotografi – grundkurs 5-9/6, Fotografi – fortsättningskurs med fokus på porträtt 13-17/6, En workshop i visuell gestaltning med Anna Clarén 20-23/6, Fotografiskt hantverk – mörkrumsarbete och analogt fotografi 1-5/8

Fridhem: Digital fotografering för nybörjare 4-8/7

Jakobsberg: Digitalt foto - grundkurs i foto och redigering 13-17/6, Politisk kommunikation 13-17/6

Radiokurser

Fridhem: Poddkurs 11-15/7

Jakobsberg: Prova på radio 20-23/6

Öland: Ljud- och radiokurs 4-8/7



Människa | Samhälle Religion

Hållbar utveckling

Gotland: Närproducerad mat & kultur på Gotland 17-21/6, Folkets Almedalsvecka 3-6/7

Grimslöv: Odling återbruk och vilda växter 4-8/7

Hola: Hållbart leverne 8-12/8

Mora: Gör dina egna hud- och hårvårdsprodukter 8-12/8

Tollare: Imagine peace 29/6-5/7

Kulturkurser

Billströmska: Kulturupplevelser på Tjörn 27/6-1/7

Braheskolan-Visingsö: Medeltidskonst & historia på Visingsö 9-12/8

Fridhem: Skånska konstnärer och dess kulturhistoria 18-21/7

Geijerskolan: Från 1966 till 2016 - ett halvt sekel av förändring 2-6/7

Gotland: Gotländsk försommar 31/5-4/6, Medeltiden på Gotland 17-21/6, Närproducerad mat & kultur på Gotland 17-21/6, Folkets Almedalsvecka 3-6/7, Gotländsk kyrkokonst 3-7/8

Hola: Höga Kusten och Ådalen 27/6-1/7, Kulturarvskreatör 8-12/8

Jakobsberg: Vårt behov av Bob Dylan – en kurs om Dylan och hans låttexter 13-17/6, Vårt behov av Svetlana Aleksijevitj – en skrivarkurs i den litterära reportage-genren 20-23/6

Löftadalen: Familjekurs vid havet 17-23/7
Medlefors: Guldet i berättarnas stad 19-22/6
Mora: Den svenska konsten från Ragnvald Knaphövde till Anders Zorn 27/6-1/7
PRO, filial Solna: Stockholms Skärgård 23-27/5, Konst för nyfikna 30/5-3/6
Vimmerby: Arkeologi 8-13/8
Åredalen: Sommarkurs i konst och kultur i Sydfrankrike 13/6-1/7
Österlen: Litterär resa i Afrika 20-23/6, Berlin – en resa i DDR:s historia 30/7-4/8

Ledarskapskurser, Projektledningskurser

Fridhem: Personlig utveckling i grupp 27/6-1/7, Coachande ledarskap 1-5/8
Grimslöv: Ledarskap med inslag av fysisk träning 27/6-1/7
Scouterna: Projektledning 13/6-12/8
Tärna: Ledarskap med inslag av mental och fysisk träning 15-19/8

Livsåskådningskurser, Bibelkurser, Religionskurser

Jakobsberg: Filosofi i praktiken och i teorin 20-23/6
Kyrkerud: Ikonmåleri 27/6-1/7
Lunnevad: Världens framtid i religion och fiktion 20-22/6, Religion i Sverige 2016 20-22/6
S:t Sigfrid: Konfirmationskurs 12/6-2/7
Sundsgården: Livsfilosofi 4-8/7, Pilgrimsvandring 3-5/8
Åredalen: Retreat med bibel och vandring 27/6-1/7

Samhällsinriktade kurser

Gotland: Folkets Almedalsvecka 3-6/7

Jakobsberg: Feministisk journalistik 13-17/6, Politisk kommunikation 13-17/6
Tollare: Imagine Peace 29/6-5/7



Övriga ämnesområden

Engelska som kursspråk

Löftadalen: Internationell kurs om metoder i lärande - med fokus på det praktiska. 15-19/8

Familjekurser/Ungdomskurser

Fridhem: Familjecirkus 27/6-1/7
Furuboda: Familjeveckan 25-31/7
Gamleby: Sommarkurs för stråkspelande ungdom 30/7-7/8
Litorina: Möbelsnickeri & Inredning 13-22/6
Löftadalen: Familjekurs vid havet 17-23/7
Oskarshamn: Orgelkurs 13-15 år 28-31/7
Sjövik: Friluftsliv mellan generationerna 4-6/6
Åsa: Musikkurs för tjejer - "Popkollo" 9-17/7

Kvinnokurser

Jakobsberg: Komma i gång med träningen efter graviditet 13-17/6

Prova på-kurser

Forsa: Prova på-vecka för dig som har afasi 17/8-3/6
Katrineberg: Prova på kurs - Allmän kurs med praktisk inriktning 30/5-2/6
Södra Stockholm: Levande Verkstad 13-17/6

Seniorkurser

Löftadalen: Familjekurs vid havet 17-23/7

Medlefors: Må bra-dagar för seniorer 20-22/6

Nordiska: Nordiskas seniorkurs 1-5/8

PRO: Från flugbindning till fiske i älven 30/5-3/6, Boule för nybörjare 7-11/6, Seniordansvecka 1 18-22/6, Seniordansvecka 2 27/6-1/7

PRO, filial Solna: Foto och redigering av bilder för ovana 16-20/5, English as we speak it 16-20/5, Stockholms Skärgård 23-27/5, Data för ovana 30/5-3/6

Ädelfors: Äldrekurs 19-23/6, Förr och Nu 8-12/8

Utlandsförlagda kurser

Braheskolan - Visingsö: Nybörjarspanska A1-A2 - Barcelona Spanien 13/6-19/8, Tyska - nybörjare - Düsseldorf Tyskland 13/6-26/8

Österlen: Berlin - en resa i DDR:s historia 30/7-4/8

Övriga kurser

Billströmska: Drömkurs 27/6-1/7, Drömgruppsledarkurs 27/6-1/7

Fridhem: Måla ägg - På riktigt! 4-8/7, Bridge - spela lite mera 11-15/7

Gamleby: Släktforskning 1-5/8

Grebbe stad: Kurs för aktiva hundägare 13-17/6

Kyrkerud: Glaspärlor - i venetianska tekniker 27/6-1/7

Löftadalen: Internationell kurs om metoder i lärande - med fokus på det praktiska. 15-19/8

Mullsjö: Hattar 1-6/8

Vimmerby: Kalligrafi 13-17/6, Gör egna naturliga hudvårdsprodukter 13-17/6



Funktionsnedsättning

**SOMMARKURSER SOM SPECIFIKT
VÄNDER SIG TILL DIG MED
FUNKTIONSNEDSÄTTNING**

Afasi

Braheskolan - Visingsö: Engelska för dig med afasi 30/5-3/6

Forsa: Prova på vecka för dig som har afasi 17/8-3/6

Oskarshamn: "Oskarshamnslägret" för personer med funktionsnedsättning 8-16/6

Dyslexi, Läs och skriv

Ädelfors: Trafikkunskapskurs 25-29/7

Förvärvad hjärnskada

Högalid: Sinnrik sommarkurs - för dig med förvärvad hjärnskada 7-10/6

Oskarshamn: "Oskarshamnslägret" för personer med funktionsnedsättning 8-16/6

Hörselnedsättning, Döv

Västanvik: Kommunikation och teknik i vardagen 9-13/5, Språkvecka för invandrare 23-27/5

Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Oskarshamn: "Oskarshamnslägret" för personer med funktionsnedsättning 8-16/6

Ädelfors: Digitalt skapande 19-23/6, Spel-skaparverkstad 19-23/6, Trafikkunskapskurs 25-29/7

Österlen: Spelprogrammering 13-17/6

Psykisk funktionsnedsättning

Oskarshamn: "Oskarshamnslägret" för personer med funktionsnedsättning 8-16/6

Rörelsehinder

Furuboda: Skåne i blickfånget 14-23/6, Skaparverkstan 14-20/6, Sound & Action - en anpassad musikkurs 27/6-3/7, Solskensvecka 2 4-10/7, Familjeveckan 25-31/7, Solskensvecka 1 - upp till 23 år! 1-7/8, Sound & Action "MINI" - en anpassad musikkurs 8-14/8, Solklart 8-14/8, Temakurs - Sommarveckan 15-21/8

Hjo: Musikteaterläger för funktionsnedsatta 13-17/6

Oskarshamn: "Oskarshamnslägret" för personer med funktionsnedsättning 8-16/6

Ädelfors: Sommarkurs för dig med flerfunktionsnedsättningar 27/6-1/7, Aktiveringskurs friluftsliv 1-5/8, Sommarkurs för dig med flerfunktionsnedsättningar 1-5/8

Synnedsättning, Blind

Fristad: Temakurs för synnedsatta 13-18/6

Glimåkra: Upplevelsekurs för ungdomar med synnedsättning 20-24/6

Västanvik: Kommunikation och teknik i vardagen 9-13/5

Ädelfors: Sommarkurs för dig med flerfunktionsnedsättningar 27/6-1/7, Sommarkurs för dig med flerfunktionsnedsättningar 1-5/8

Utvecklingsstörning

Glimåkra: Sommarkurs för vuxna med utvecklingsstörning 1 4-22/7

Högalid: Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning 7-10/6, Förberedande kurs för läsåret 2016/2017 - för dig med lindrig utvecklingsstörning 19-23/6

Katrineberg: Prova på kurs - Allmän kurs med praktisk inriktning 30/5-2/6

Oskarshamn: "Oskarshamnslägret" för personer med funktionsnedsättning 8-16/6

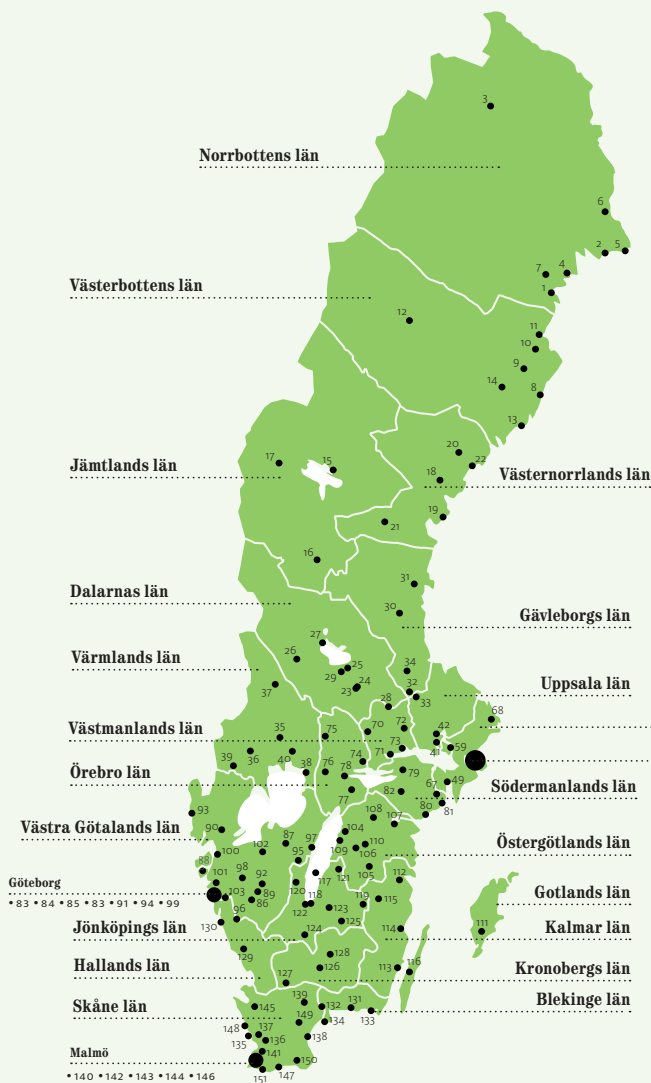
S:t Sigfrid: Sommarkurs för vuxna med funktionsnedsättning 13-16/6, Sommarkurs för vuxna med lättare funktionsnedsättning 20-23/6

Vimmerby: Musikvecka för intellektuellt funktionsnedsatta 7-12/8

Ädelfors: Äldrekurs 19-23/6, Ridkurs 19-23/6, Skapandekurs 27/6-1/7, Fiske- och äventyrskurs 27/6-1/7, Sommarkurs för dig med flerfunktionsnedsättningar 27/6-1/7, Motorkurs 4-8/7, Hälsoresan 11-15/7, Aktiveringskurs 11-15/7, Aktiveringskurs 18-22/7, Musik- och dramakurs 25-29/7, Danskurs 25-29/7, Sommarkurs för dig med flerfunktionsnedsättningar 1-5/8, Aktiveringskurs 8-12/8, Förr och Nu 8-12/8

Önnestad: Sommarkurs för människor med utvecklingsstörning 4-9/7

Alla skolor per län



Norrbottens län

- 1 Framnäs folkhögskola,..... sid 33
- 2 Kalix folkhögskola
- 3 Malmfältens folkhögskola
- 4 Sunderby folkhögskola
- 5 Sverigefinska fhsk,.....sid 84
- 6 Tornedalens folkhögskola
- 7 Älvsby folkhögskola

Västerbottens län

- 8 Dalkarlså folkhögskola
- 9 Edelviks folkhögskola
- 10 Medlefors folkhögskola,.....sid 66
- 11 Solviks folkhögskola
- 12 Storumans folkhögskola
- 13 Strömbäcks folkhögskola
- 14 Vindelns folkhögskola

Jämtlands län

- 15 Birka folkhögskola sid 26
- 16 Bäckedals folkhögskola
- 17 Åredalens folkhögskola,..... sid 91

Västernorrlands län

- 18 Håla folkhögskola sid 52
- 19 Härnösands fhsk sid 53
- 20 Mellansjö folkhögskola
- 21 Ålsta folkhögskola,..... sid 91
- 22 Örnköldsviks folkhögskola

Stockholms län

Stockholm

- 43 •44 •45 •46
- 47 •48 •50 •51
- 52 •53 •54 •55
- 56 •57 •58 •60
- 61 •62 •63 •64
- 65 •66 •69

Tre nya folkhögskolor är på väg att starta. S:t Ignatios folkhögskola, Stockholms län, S:t Elisabeth folkhögskola, Västra Götalands län och Holma folkhögskola, Skåne län.

Dalarnas län

- *23 Brunnsviks folkhögskola
- *24 Fornby folkhögskola sid 32
- *25 Leksands folkhögskola sid 59
- *26 Malungs folkhögskola..... sid 66
- *27 Mora folkhögskola sid 67
- *28 Sjöviks folkhögskola sid 77
- *29 Västansviks folkhögskola sid 89

Gävleborgs län

- *30 Bollnäs folkhögskola sid 29
- *31 Forsa folkhögskola sid 33
- *32 Färnebo folkhögskola
- *33 PRO:s folkhögskola sid 72
- *34 Västerbergs fhsk sid 90

Värmlands län

- *35 Geijerskolan..... sid 43
- *36 Ingesunds folkhögskola
- *37 Klarälvdalens folkhögskola
- *38 Kristinehamns folkhögskola
- *39 Kyrkeruds folkhögskola sid 57
- *40 Molkoms folkhögskola

Uppsala län

- *41 Biskops Arnö Nordens fhsk... sid 26
- *42 Wiks folkhögskola sid 87

Stockholms län

- *43 Alma folkhögskola
- *44 Birkagårdens folkhögskola
- *45 Bosöns folkhögskola
- *46 Botkyrka folkhögskola
- *47 Bromma folkhögskola
- *48 Fryshusets folkhögskola
- *49 Hagabergs folkhögskola
- *50 Jakobsbergs folkhögskola... sid 54
- *51 Kaggeholms folkhögskola
- *52 Kista folkhögskola
- *53 Lillsveds folkhögskola
- *54 Långholmens folkhögskola . sid 64
- *55 Runö folkhögskola
- *56 Röda Korsets folkhögskola
- *57 S:t Birgittas folkhögskola
- *58 Scouternas folkhögskola ... sid 76
- *59 Sigtuna folkhögskola
- *60 Skarpnacks folkhögskola
- *61 Skeppsholmens folkhögskola
- *62 Stadsmissionens folkhögskola
- *63 Sundbybergs fhsk sid 82
- *64 Södertörns folkhögskola
- *65 Södra Stockholms fhsk sid 85
- *66 Tollare folkhögskola sid 85
- *67 Vårdinge By folkhögskola ... sid 88

- *68 Vaddö folkhögskola
- *69 Äggesta folkhögskola

Västmanlands län

- *70 Bergslagens folkhögskola
- *71 Hästsportens folkhögskola
- *72 Tärna folkhögskola sid 85
- *73 Västerås folkhögskola

Örebro län

- *74 Fellingsbro folkhögskola.... sid 31
- *75 Hällefors folkhögskola
- *76 Karlskoga folkhögskola
- *77 Kävsta folkhögskola
- *78 Örebro folkhögskola

Södermanlands län

- *79 Eskilstuna folkhögskola sid 30
- *80 Nyköpings folkhögskola sid 72
- *81 Stensunds folkhögskola sid 79
- *82 Åsa folkhögskola sid 92

Västra Götalands län

- *84 Folkhögskolan i Angered
- *85 Arbetarrörelsens fhsk i Göteborg
- *86 Arbetarrörelsens fhsk i Viskadalen
- *87 Axevall folkhögskola sid 24
- *88 Billströmska folkhögskolan sid 24
- *89 Borås folkhögskola
- *90 Dalslands folkhögskola
- *91 Finska folkhögskolan
- *92 Fristads folkhögskola sid 40
- *93 Grebbestads folkhögskola, ... sid 46
- *94 Göteborgs folkhögskola
- *95 Helledens folkhögskola sid 50
- *96 Helsingborgs folkhögskola sid 51
- *97 Hjo folkhögskola sid 51
- *98 Hjälmareds folkhögskola
- *83 Interkulturella folkhögskolan
- *99 Kvinnofolkhögskolan
- *100 Ljungkile folkhögskola
- *101 Nordiska folkhögskolan sid 71
- *102 Vara folkhögskola
- *103 Wendelsbergs folkhögskola

Östergötlands län

- *104 Bona folkhögskola
- *105 Liljeholmens folkhögskola, sid 62
- *106 Lunneveds folkhögskola sid 63
- *107 Marieborgs folkhögskola
- *108 Mo Gård folkhögskola
- *109 Vadstena folkhögskola
- *110 Valla folkhögskola

Gotlands län

- *111 Gotlands folkhögskola sid 45

Kalmar län

- *112 Gamleby folkhögskola sid 42
- *113 Högalids folkhögskola sid 54
- *114 Oskarshamns fhsk sid 72
- *115 Vimmerby folkhögskola sid 88
- *116 Ölands folkhögskola sid 96

Jönköpings län

- *117 Braheskolan Visingsö fhsk... sid 29
- *118 June folkhögskola
- *119 Mariannelunds folkhögskola
- *120 Mullsjö folkhögskola sid 68
- *121 Sommenbygdens fhsk
- *122 Södra Vätterbygdens fhsk
- *123 Sörängens folkhögskola
- *124 Värnamo folkhögskola
- *125 Ädelfors folkhögskola sid 94

Kronobergs län

- *126 Grimslövs folkhögskola sid 49
- *127 Markaryds folkhögskola
- *128 S:t Sigfrids folkhögskola sid 76

Hallands län

- *129 Katrinebergs folkhögskola... sid 56
- *130 Löftadalen folkhögskola... sid 65

Blekinge län

- *131 Blekinge folkhögskola
- *132 Jämshögs folkhögskola
- *133 Litorina folkhögskola sid 62
- *134 Valjevicens folkhögskola

Skåne län

- *135 Albins folkhögskola
- *136 Eslövs folkhögskola
- *137 Fridhems folkhögskola sid 34
- *138 Furuboda folkhögskola sid 41
- *139 Glimåkra folkhögskola sid 44
- *140 Glokala folkhögskolan
- *141 Folkhögskolan Hvilan
- *142 Hyllie Park folkhögskola
- *143 Kvarnby folkhögskola
- *144 Malmö folkhögskola
- *145 Munka folkhögskola sid 70
- *146 S:t Maria folkhögskola
- *147 Skurups folkhögskola sid 77
- *148 Sundsgårdens folkhögskola, sid 82
- *149 Önnestads folkhögskola,.... sid 99
- *150 Österlens folkhögskola sid 99
- *151 Östra Grevie folkhögskola



Gör din egen trähyvel - 13-17/6



Blomsterbinderi - 27/6-1/7



Vegetarisk matlagning - 30/5-3/6



Ipad för seniorer - 11-15/7



Svenska som andraspråk 13/6-1/7



Silverkurs smycken 11-15/7

Folkhögskolor med sommarkurser 2016

Axevallas folkhögskolan	sid 24	Löftadalens folkhögskola.....	sid 65
Billströmska folkhögskolan	sid 24	Malungs folkhögskola	sid 66
Birka folkhögskola.....	sid 26	Medlefors folkhögskola	sid 66
Biskops Arnö Nordens folkhögskola	sid 26	Mora folkhögskola.....	sid 67
Bollnäs folkhögskola.....	sid 29	Mullsjö folkhögskola	sid 68
Braheskolan-Visingsö folkhögskola.....	sid 29	Munka folkhögskola.....	sid 70
Eskilstuna folkhögskola	sid 30	Nordiska folkhögskolan	sid 71
Fellingsbro folkhögskola	sid 31	Nyköpings folkhögskola	sid 72
Fornby folkhögskola	sid 32	Oskarshamns folkhögskola.....	sid 72
Forsa folkhögskola	sid 33	PRO:s folkhögskola	sid 72
Framnäs folkhögskola.....	sid 33	S:t Sigfrid folkhögskola	sid 76
Fridhems folkhögskola	sid 34	Scouternas folkhögskola	sid 76
Fristads folkhögskola	sid 40	Sjöviks folkhögskola	sid 77
Furuboda folkhögskola.....	sid 41	Skurups folkhögskola	sid 77
Gamleby folkhögskola.....	sid 42	Stensunds folkhögskola.....	sid 79
Geijerskolan	sid 43	Sundbybergs folkhögskola	sid 82
Glimåkra folkhögskola.....	sid 44	Sundsgårdens folkhögskola	sid 82
Gotlands folkhögskola	sid 45	Sverigefinska folkhögskolan	sid 84
Grebbestads folkhögskola	sid 46	Södra Stockholms folkhögskola	sid 85
Grimslöv folkhögskola.....	sid 49	Tollare folkhögskola.....	sid 85
Hellidens folkhögskola.....	sid 50	Tärna folkhögskola	sid 85
Helsjöns folkhögskola	sid 51	Wiks folkhögskola	sid 87
Hjo folkhögskola.....	sid 51	Vimmerby folkhögskola	sid 88
Hola folkhögskola	sid 52	Vårdinge By folkhögskola	sid 88
Härnösands folkhögskola.....	sid 53	Västankviks folkhögskola	sid 89
Högalids folkhögskola	sid 54	Västerbergs folkhögskola	sid 90
Jakobsbergs folkhögskola	sid 54	Ålsta folkhögskola.....	sid 91
Katrinebergs folkhögskola	sid 56	Åredalens folkhögskola.....	sid 91
Kyrkeruds folkhögskola	sid 57	Åsa folkhögskola	sid 92
Leksands folkhögskola.....	sid 59	Ädelfors folkhögskola.....	sid 94
Liljeholmens folkhögskola	sid 62	Ölands folkhögskola	sid 96
Litorina folkhögskola	sid 62	Önnestads folkhögskola.....	sid 99
Lunnevals folkhögskola	sid 63	Österlens folkhögskola	sid 99
Långholmens folkhögskola	sid 64		

Folkhögskolor A-Ö

Här hittar du alla folkhögskolor som erbjuder sommarkurser 2016, med kontaktuppgifter samt alla deras sommarkurser.

Hoppas du hittar just din sommarkurs!

Axevall folkhögskola

532 72 Axvall

Tel: 0511-269 70

Internat: 60 bäddar

www.axevalla.fhsk.se/
info@axevalla.fhsk.se
(Västra Götalands län)

Huvudman: Stiftelsen för Axevall folkhögskola.



Akvarellmålning

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 31 maj

Akvarellmålning på Axevall för alla, även nybörjare. Helpension med logi eller externat. Teori med färglära, ljus, skugga m.m. Praktik både inne och ute i skolans vackra park.

Oljemålning

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 31 maj

Oljemålning på Axevall för alla, även nybörjare. Preliminär lärare P-O Eklund. Helpension med logi eller externat. Teori med färglära, ljus, skugga, m.m. 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/
info.billstromska@vgregion.se
(Västra Götalands län)



Huvudman: Västra Götalandsregionen.

Handgjort papper och fria stygn

Kurstid: 19-23 juni

Ansökan senast: 15 maj

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: 20-23 juni

Ansökan senast: 15 maj

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

Photoscreen

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: 15 maj

En kurs i textilttryck. Du kommer att lära dig att framställa original, exponera screenramar, rätta trycktekniken, rengöra screenramar och bäst av allt: experimentera med en- och flerfärgstryck.

Sticka och virka med mera

Kurstid: 20-22 juni

Ansökan senast: 15 maj

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

Akvarellmålning

Kurstid: 27 juni-3 juli

Ansökan senast: 15 maj

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.

Drömgruppsledarkurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Denna kurs är en del av föreningen Drömgruppsforums utbildning av drömgruppsledare och vänder sig till dig som har gedigen erfarenhet av arbete i drömgrupp och som vill lära dig att själv leda grupp.

Drömkurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Vad vill dina drömmar säga dig? För dig som är intresserad av att utforska dina nattliga drömmar och kopplingen till ditt liv och din vardag.

Frigörande dans "Body-spirit-move"

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

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

Keramik

Kurstid: 27 juni-6 juli

Ansökan senast: 15 maj

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 bräntekniker.

Kulturupplevelser på Tjörn

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Vi gör lättare promenader på väg, i skog och mark med intressanta kulturhistoriska upplevelser i vår vackra skärgårdsmiljö. Vi besöker Sundsby säteri från 1600-talet, går i Pär Lagerqvists fotspår mm.

Vävkurs i två delar - gå en kurs eller båda!

Kurstid: 27 juni-8 juli

Ansökan senast: 15 maj

Vävkurs i två delar - gå en kurs eller båda! Del 1 27 juni - 2 juli: Fokus på grunder, planering, uppsättning och vävning. Del 2 4 juli - 8 juli: Vävning och fördjupning i olika tekniker.

Spinna, sticka, smycka ditt plagg

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 15 maj

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

Birka folkhögskola

Birkavägen 25

836 95 Ås

Tel: 063-14 74 00

Internat: 70 bäddar

www.birka.fhsk.se/

birka@folkbildning.net

(Jämtlands län)

Huvudman: Regionförbundet Jämtlands län.

Ansökan senast: 15 april för alla kurser.

Folkrock

Kurstid: 27 juni-1 juli

Spela folkrock med Kjell-Erik Eriksson och Jens Comén! Energi och glädje är ledord när vi med stora nyfikna öron lirar ihop och lär oss nytt! Folkmusik är grunden och sen får vi se vart det bär iväg.

Fortsättningskurs akvarell

Kurstid: 27 juni-1 juli

Under kursens gång kommer vi att jobba med materialkännedom, genomgång av grundtekniker och komposition, perspektiv mm.

Keramik med rakubränning

Kurstid: 27 juni-1 juli

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.

Kurs i bugg med å-hejteknik

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ta chansen att förfin dina kunskaper inom bugg med å-hejteknik. Förutom dans ingår övningar i rytm, timing, form- och periodkänsla.

Kurs i klassisk sång

Kurstid: 27 juni-1 juli

För dig som vill fördjupa dig i klassisk sång

och arbeta med den typen av repertoar, som exempelvis lieder/romanser, operaarior.

Skrivarkurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Skönlitteratur, konst och musik ger inspiration. På skrivarkursen får du hjälp att utveckla ditt skrivande genom att diskutera dina egna texter och andras.

Biskops Arnö Nordens folkhögskola

Biskops-Arnövägen 30

746 93 Bålsta

Tel: 0171-826 70

Internat: 109 bäddar

www.biskopsarno.se/

exp.biskops-arno@folkbildning.net

(Uppsala län)

Huvudman: Föreningen Norden.

Fotografi – grundkurs

Kurstid: 5-9 juni

Ansökan senast: 30 april

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: 6-10 juni

Ansökan 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: 6-10 juni

Ansökan senast: 30 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: 13-17 juni

Ansökan 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.

Fotografi – fortsättningskurs med fokus på porträtt

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 30 april

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: 13-17 juni

Ansökan senast: 30 april

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

Skrivarkurs – att hitta din berättelse

Kurstid: 13-16 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.

Viskurs, sångtolkning och scenträning

Kurstid: 19-23 juni

Ansökan senast: 30 april

Bli en bättre vissångare! Sångtolkning och det sceniska uttrycket. Sången som kommunikation. Stärk ditt unika sätt att sjunga.

En workshop i visuell gestaltning med Anna Clarén

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: 30 april

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

Skriva dramatik

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: löpande

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.

Dreja och bygg i keramik

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 april

Ger grundläggande kunskaper i drejning och olika byggtekniker. Inga förkunskaper nödvändiga. Var och en jobbar utifrån sina förutsättningar.

Intryck uttryck avtryck – dynamiskt självporträtt

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 april

Ibland kan rädsla, skam och osäkerhet stå i vägen för kreativiteten. Det här är en kurs för dig som är nyfiken på att utmana dina motstånd och undersöka din egen skapande förmåga.

Den biografiska texten – att skriva om ditt eget eller någon annans liv

Kurstid: 28 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 april

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?

Textilt bildskapande med tyger och sömnad

Kurstid: 28 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 april

Stiliserat föreställande, naivistiskt eller abstrakt...? Du avgör! Vi utgår från tyger som skapandematerial och från bildskapande inom ramen av nutida lapptechnik/quiltning.

Levande örtkunskap – en praktisk kurs med och om medicinalväxter

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 30 april

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

En introduktion till Adobe Lightroom

Kurstid: 25-29 juli

Ansökan senast: 30 april

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

Flöjtvecka av hjärtans lust

Kurstid: 25-29 juli

Ansökan senast: 30 april

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 – gummitryck

Kurstid: 25-29 juli

Ansökan senast: 30 april

Gummitryck erbjuder en oändlig form av uttrycksmöjligheter och personlig påverkan av bilden. Eftertänksamhet, långsamhet och lust är tre begrepp som präglar denna teknik.

Levande örtkunskap – en praktisk kurs med och om medicinalväxter

Kurstid: 25-29 juli

Ansökan senast: 30 april

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.

Målarkurs – Vedic Art

Kurstid: 25-29 juli

Ansökan 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.

Att skriva skönhet

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 30 april

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

Fotografiskt hantverk – mörkrumsarbete och analogt fotografi

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 30 april

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

Måla i olja och akryl

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 30 april

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

Bollnäs folkhögskola

Skollallén 10
821 41 Bollnäs

Tel: 0278-389 00
Internat: 63 bäddar

regiongavleborg.se/bollnasfhs
fb@regiongavleborg.se
(Gävleborgs län)

Huvudman: Region Gävleborg.
Ansökan senast: 3 juni för alla kurser



Braheskolan - Visingsö folkhögskola

Norrbovägen 90
560 34 Visingsö

Tel: 0390-566 10
Internat: 32 bäddar

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

Huvudman: Folkuniversitetet.



Filmhistoria och filmiskt berättande

Kurstid: 27 juni-1 juli

Hur föddes filmen och hur har den utvecklats till det bombastiska allkonstverk den är idag? Under en vecka studerar vi den rörliga bildens historia, från 1800-talet fram till idag.

Improvisationsteater

Kurstid: 27 juni-1 juli

När du kommer hem efter en dag av improvisationsteater vet man aldrig vilka historier du kommer att kunna berätta...

Jazz, ensemblespel & improvisation

Kurstid: 27-29 juni

Kurs i ensemblespel med gruppen Flux - Matias Windemo, Pär-Ola Landin, Jon Fält - och Joakim Simonsson. Anmälan sker som färdig grupp i minst kvartettformat. I mån av plats även enskild anmälan.

Skrivarkurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

En spännande sommarvecka med kreativitet, prosa och poesi.

Stråkorkestervecka för ungdom 13-20 år

Kurstid: 27 juni-1 juli

Kursen riktar sig till dig som spelar fiol, viola, cello och som spelar i stråkorkester. Dagarna innehåller orkesterrepetitioner och veckan avslutas med en offentlig konsert.

Engelska för dig med afasi

Kurstid: 30 maj-3 juni

Ansökan senast: 1 maj

Kan man gå en kurs i engelska när man har afasi? Ja, varför inte? 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: 13 juni-19 augusti

Ansökan senast: 1 april

Lokaliserad till: Barcelona

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

Tyska - nybörjare - Düsseldorf Tyskland

Kurstid: 13 juni-26 augusti

Ansökan senast: 15 april

Lokaliserad till: Düsseldorf

Undervisningen, 4 lektionstimmar om dagen, bedrivs i våra lokaler centralt i stan. Därutöver kompletterande uppgifter att utföra för att maximera inlärnigen.

Dikt & kortprosa

Kurstid: 26 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

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

Våga skapa med Beata

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

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

Akvarellmålning Fortsättning

Kurstid: 25-29 juli

Ansökan senast: löpande

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: 25-29 juli

Ansökan senast: löpande

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: 29 juli-7 augusti

Ansökan senast: löpande

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: 29 juli-7 augusti

Ansökan senast: löpande

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: 8-14 aug

Ansökan senast: löpande

Välkommen till en härlig vecka med dans och spel. Lär dig dansa polskor och Bygdedanser från norr till söder. Du som spelar durspel har chans att lära dig nya låtar och förkovra dig.

Spanska - konversation

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: löpande

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

Medeltidskonst & historia på Visingsö

Kurstid: 9-12 aug

Ansökan senast: löpande

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.

Eskilstuna folkhögskola

Gösta Wasastiernas gränd 4
633 42 Eskilstuna

Tel: 016-10 52 80

www.eskilstunafolkhogskola.nu/fhsk.e-tuna@folkbildning.net
(Södermanlands län)

Huvudman: Landstinget Sörmland.

Analogt tänkande i digitalt fotografi

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: löpande

Hur utvecklingen från analogt till digitalt fotograferande har ändrat vårt sätt att ta bilder. Hur vi kan kombinera och balansera analoga och digitala tekniker för att lyfta våra bilder till en ny nivå. Kursen blandar teori med prak-



tik och historia med nutid. Vi arbetar med kreativa processer och ditt eget personliga bildspråk.

Gatukunst för nybörjare

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: löpande

Kursen kommer innehålla olika verktyg och sätt som man skapar gatukunst. Vi kommer mest inrikta oss på stenciltillverkning och hur du skissat din tag, även olika typer av graffiti.

Målerikursen:

En väg till din inre "Clint Eastwood"

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: löpande

Vi arbetar med olika temauppslag och analyser kring uppkomna bilder under processens gång. Kursen avslutas med en auktion på en av dina skänkta konstverk där vinsten går till välgörande ändamål.

Vax, Papper och Roliga Stygn

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: löpande

Du kommer att få vaxa papper, limma tyg, leka med roliga stygn, stora stygn, osynliga stygn, samt prova på textilttryck.

Väck din skrivarglöd

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: löpande

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: 13-17 juni

Ansökan senast: löpande

Lokaliserad till: ReTuna Återbruksgalleria.

Folkestaleden 5, Eskilstuna.

Vi kommer att sy i återbruksskinn, såsom gamla skinnkläder eller uttjänta möbler. Del-

tagarna kommer få prova att sy i kraftigare läder med sadelmakarsöm.

ReDesign av kläder

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

Lokaliserad till: ReTuna Återbruksgalleria.

Folkkestaleden 5, Eskilstuna

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: 30 maj-10 juni

Ansökan senast: 22 april

Kursen vänder sig till dig som önskar fördjupning och intensiv träning av dina kunskaper och färdigheter i engelska. Vi har vanligtvis två grupper där den högre ligger på gymnasienivå.

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.

Akvarell för nybörjare

Kurstid: 9-11 aug

Ansökan senast: 13 maj

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

Fritt broderi

Kurstid: 9-12 aug

Ansökan senast: 13 maj

Fornby i sensommartid. Vi lär, leker och experimenterar med stygnen. Inspirationen hittar vi ute i naturen och på andra möjliga och omöjliga ställen. Du kan vara nybörjare eller var brodös/brodör.

Grundläggande keramik

Kurstid: 9-12 aug

Ansökan senast: 13 maj

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

Körsång för alla

Kurstid: 9-10 aug

Ansökan senast: 13 maj

För dig som vill prova på körsång. Vi sjunger olika musikstilar och provar på enklare stämmor. Inga förkunskaper krävs, alla kan vara med.



Målarkurs

Kurstid: 9-12 aug

Ansökan senast: 13 maj

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).

Skrivarverkstad

Kurstid: 9-12 aug

Ansökan senast: 13 maj

Låt orden lossna i en skrivprocess med korta texter i kreativa former. Det är en gemensam verkstad, inte en kurs för att skriva långa texter. Det handlar om att lossa egna knutar kring skrivande.

Tälja i färskt trä

Kurstid: 9-12 aug

Ansökan senast: 13 maj

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

Väv vilt i enkla varpar!

Kurstid: 9-13 aug

Ansökan senast: 13 maj

Pröva att väva med nya och oväntade material. Garner som krymper och skrynklar, snören, bubbelplast eller pinnar. Även vanliga garner går bra. Väva är kul! Erfarna och nya vävare välkomnas.

Forsa folkhögskola

Monvägen

820 65 Forsa

Tel: 0650-367 50

Internat: 66 rum, tot 78 bäddar

www.regiongavleborg.se/forsa

forsa.folkhogskola@regiongavleborg.se

(Gävleborgs län)

Huvudman: Region Gävleborg.

Drällens värld

Kurstid: 27 juni-2 juli

Ansökan senast: 23 maj

Vävkurs för dig som vill lära dig mer om olika former av dräll. Du får stifta bekantskap med de äkta drällarna, de förenklade drällarna och andra bindningar med ordet dräll i sin benämning.

Lapptechnik och kviltning

Kurstid: 27-29 juni

Ansökan senast: 23 maj

Släpp skaparlusten fri! Under tre inspirerande dagar får du möjlighet att prova på att sy olika lapptechniker. Du väljer själv om du vill prova på allt eller fördjupa dig i något.

Samla kraft!

Kurstid: 27-29 juni

Ansökan senast: 23 maj

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.

Slöjda i färskt virke med kniv, navare, såg och yxa

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 23 maj

Vi hämtar våra ämnen direkt ur skogen och täljer skedar, knoppar, burkar och kanske annat som träder fram ur virket.



Odyssé genom skog, väg och vatten

Kurstid: 28 juni-1 juli

Ansökan senast: 23 maj

Du inbjuds till en lärande naturupplevelse utöver det vanliga. Det vackra Hälsingland utmanar på paddel, pedal och sandal.

Tai qi för alla

Kurstid: 30 juni-2 juli

Ansökan senast: 23 maj

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

Prova-på vecka för dig som har afasi

Kurstid: 17 augusti-3 juni

Ansökan senast: löpande

Veckan riktar sig till dig i arbetsför ålder med förvärvad hjärnskada och påverkan på de språkliga förmågorna. Här får du under en vecka chans att känna dig för om studier i Forsa kan passa dig.

Framnäs folkhögskola

Adrian Wennströms väg 15

943 33 Öjebyn

Tel: 0911-23 11 00

Internat: 60 bäddar

www.framnas.nu/

reception@framnas.nu

(Norrbottens län)

Huvudman: Stiftelsen Framnäs fhsk, Arbetarrörelsen/Piteå kommun.



Cello

Kurstid: 17-23 juni

Ansökan senast: 15 april

Utveckla och fördjupa kunskapen om ditt egna instruments potential! Kursen innehåller

individuella lektioner samt grupplektioner i masterclass-form. Lärare: Meddelas på www.framnas.nu

Flöjt

Kurstid: 17-23 juni

Ansökan senast: 15 april

Utveckla och fördjupa kunskapen om ditt egna instruments potential! Kursen innehåller individuella lektioner samt grupplektioner i masterclass-form. Lärare: Tobias Carron och Sven-Erik Sandlund.

Klarinett

Kurstid: 17-23 juni

Ansökan senast: 15 april

Utveckla och fördjupa kunskapen om ditt egna instruments potential! Kursen innehåller individuella lektioner samt grupplektioner i masterclass-form. Lärare: Hermann Stefáns-son och Robert Ek.

Piano

Kurstid: 17-23 juni

Ansökan senast: 15 april

Utveckla och fördjupa kunskapen om ditt egna instruments potential! Kursen innehåller individuella lektioner samt grupplektioner i masterclass-form. Lärare: Ulla-Britt Sandlund och Helge Kjekshus.

Solistisk orgel

Kurstid: 17-23 juni

Ansökan senast: 15 april

Utveckla och fördjupa kunskapen om ditt egna instruments potential! Kursen innehåller individuella lektioner samt grupplektioner i masterclass-form. Lärare: Gary Verkade.

Sång, rösten på scenen

Kurstid: 17-23 juni

Ansökan senast: 15 april

Utveckla och fördjupa kunskapen om din rösts potential! Lektioner både enskilt och

i seminarieform. Lärare: Synnöve Dellqvist, Mona Sandström och Karin Paulin.

Violin/Viola

Kurstid: 17-23 juni

Ansökan senast: 15 april

Utveckla och fördjupa kunskapen om ditt egna instruments potential! Kursen innehåller individuella lektioner samt grupplektioner i masterclass-form. Lärare: Meddelas inom kort på www.framnas.nu

Fridhems folkhögskola

Box 123

268 22 Svalöv

Tel: 0418-44 60 00

Internat: 200 bäddar

www.fridhem.fhsk.se/

kontor@fridhem.fhsk.se

(Skåne län)

Huvudman: Föreningen Fridhems folkhögskola.

Ansökan: löpande för alla kurser

Familjecirkus

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ta med dina barn eller ditt barnbarn och utforska cirkusvärlden. Under veckan kommer alla deltagare att få prova på massor av olika sätt att jonglera, prova akrobatik, parakrobatik etc.

Jazztrummor

Kurstid: 27 juni-1 juli

En veckas trumnor deri där vi gräver ner oss i jazztrumspelets magiska värld. Med avstamp i 40- och 50-talsjazz och trummisar som Art Blakey, Max Roach m.fl. Vi går igenom jazztrumspelets ABC.



Målarkurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

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

Novellskrivarkurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

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: 27 juni-1 juli

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

Reportageskrivande

Kurstid: 27 juni-1 juli

Den här kursen behandlar reportaget som konstform. Vi studerar klassiska mästareportage och skriver själva. Under textsamtal får du förslag på bearbetning och utveckling av dina egna texter.

Silverkurs - smycken v 26

Kurstid: 27 juni-1 juli

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

Stomp

Kurstid: 27 juni-1 juli

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

Ståuppkurs - introduktion

Kurstid: 27 juni-1 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.

Tai Chi

Kurstid: 27 juni-1 juli

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

Våga sjunga

Kurstid: 27 juni-1 juli

Till alla som längtar efter att äntligen få sjunga ut. Det enda du behöver kunna är att andas och prata. Frossa i sånger helt utan noter. Kropps- och röstuppvärmning, andningsövningar och röstlekar.

Akrylmåleri

Kurstid: 4-8 juli

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

Body awareness och meditation

Kurstid: 4-8 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.

Digital fotografering för nybörjare

Kurstid: 4-8 juli

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

Måla ägg - På riktigt!

Kurstid: 4-8 juli

Äggmålning har gamla anor och är ett konsthantverk som är både roligt och tidskrävande ifall man verkligen vill nå ett resultat som är värt arbetet man lägger ner på det.

Målarkurs

Kurstid: 4-8 juli

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

Skrivarkurs med Jan Sigurd v 27

Kurstid: 4-8 juli

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

Skrivarsafari

Kurstid: 4-8 juli

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: 4-8 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 - steg 1

Kurstid: 4-8 juli

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 3A

Kurstid: 4-8 juli

En kurs för dig som har stor erfarenhet av teaterimprovisation

Textil och Rock ´n Roll

Kurstid: 4-8 juli

Bli av med respekten för välsydda och perfekta plagg med Rock ´n Rollmetoden. Lär dig slakta ett plagg och sy ihop det igen så det passar dig och din stil. Du behöver inga förkunskaper, bara MOD.

Yoga - våga ta ett steg till

Kurstid: 4-8 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?

Bridge - spela lite mera

Kurstid: 11-15 juli

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.

Dans, rytm och yoga

Kurstid: 11-15 juli

Dans och rytm med fokus på musikalisk rörelsegestaltning i förening med träning i yoga och mindfulness.

Digital naturfotografering - steg 2

Kurstid: 11-15 juli

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

Dokumentera din livsberättelse

Kurstid: 11-15 juli

Nu har du möjligheten att under handledning

skriva om ditt liv - för din egen del, eller för barn och släktingar.

Maskkurs – utgående från Johnstone-teknik.

Kurstid: 11-15 juli

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

Poddkurs

Kurstid: 11-15 juli

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?

Prata om fotografi

Kurstid: 11-15 juli

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

Qigong + Akvarell grund eller Tai chi steg 2

Kurstid: 11-15 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.

Silverkurs - smycken v 28

Kurstid: 11-15 juli

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

Skapa med tyg

Kurstid: 11-15 juli

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

Skrivarkurs med Jan Sigurd v 28

Kurstid: 11-15 juli

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

Teaterimprovisation - grundkurs

Kurstid: 11-15 juli

Vår grundläggande kurs i teaterimprovisation. Inga förkunskaper krävs.

Yoga stretch

Kurstid: 11-15 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.

Acroyoga

Kurstid: 18-22 juli

Tänk dig en yoga som ser avancerad ut, men som egentligen är tillgänglig för alla. På denna kurs i acroyoga får du lära dig lugn akrobatik, kraftfull yoga och thai-yoga-massage.

Collage - klippa, klistra och teckna

Kurstid: 18-22 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.

Ditt filmprojekt

Kurstid: 18-22 juli

En kurs för dig som vill genomföra ett filmprojekt. Under en vecka jobbar du med en filmidé som du tar med dig, eller utvecklar under kursens gång

Experimentera med akvarell

Kurstid: 18-22 juli

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

GRYM - groove, yoga och mindfulness

Kurstid: 18-22 juli

Groove lär ut enkla rörelser som öppnar dörren till dans i din kropp. Mindfulness Yoga innefattar bland annat konkret träning, andningsövningar, meditation och förhållnings-sätt i vardagen.

Konst och fotografi

Kurstid: 18-22 juli

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.

Orientalisk musikurs (ensemble)

Kurstid: 18-22 juli

På denna kurs får du lära dig att spela orientalisk musik tillsammans med andra. Du kommer att lära känna orientaliska skalor, rytmer och olika musikformer.

Retorik och timing för scenen

Kurstid: 18-22 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.

Silverkurs - smycken v 29

Kurstid: 18-22 juli

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

Skapa ditt eget mönster

Kurstid: 18-22 juli

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

Skånska konstnärer och dess kulturhistoria

Kurstid: 18-21 juli

En utflyktsresa som behandlar Skånes konstnärer med nedslag på intressanta konsthistoriska platser.

Yoga och ayurvedisk matlagning

Kurstid: 18-22 juli

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?

Återbrukshantverk

Kurstid: 18-22 juli

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

Att skriva en bok - sakprosa

Kurstid: 1-5 aug

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: 1-5 aug

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

Coachande ledarskap

Kurstid: 1-5 aug

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

Digital naturfotografering - steg 3

Kurstid: 1-5 aug

Denna kurs är en vidareutveckling av Digital

naturfotografering Steg 2 och du får fördjupa dig i de tekniker som lärs ut på denna.

Fritt broderi och konsten att skapa BILD

Kurstid: 1-5 aug

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.

Från kolteckning till tuschlavering

Kurstid: 1-5 aug

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.

Gitarrkurs

Kurstid: 1-5 aug

För de som har klarat av grunderna inom jazz och rock och vill få en vecka späckad med heta tips hur man går vidare och samtidigt ett tillfälle att möta likasinnade gitarrspelare.

Orientalisk dans: Impro/eget skapande

Kurstid: 1-5 aug

Orientalisk dans med fokus på improvisation.

Se och prata om film

Kurstid: 1-5 aug

Det här är kursen för dig som vill se på och diskutera film med andra! Vi närmar oss olika genrer, format och perspektiv. Vi vidgar våra vyer, ifrågasätter och lär oss att titta på film med nya ögon.

Sång och körimprovisation

Kurstid: 1-5 aug

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

Tala & sjung ut

Kurstid: 1-5 aug

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 - steg 2

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: löpande

En kurs för dig som har stor erfarenhet av teaterimprovisation.

Att skriva för scenen - fördjupning

Kurstid: 8-12 aug

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.

Dokumentärfilm

Kurstid: 8-12 aug

För dig som är intresserad av dokumentärfilm och vill komma en bit på väg mot att göra en egen dokumentär. Praktiskt arbete, då vi i grupp gör ett eget reportage.

Fritt broderi

Kurstid: 8-12 aug

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

Måla stort

Kurstid: 8-12 aug

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.

Orientalisk dans: Koreografi

Kurstid: 8-12 aug

Orientalisk dans med fokus på koreografi.

Praktisk retorik

Kurstid: 8-12 aug

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.

Rita i Illustrator

Kurstid: 8-12 aug

Har du lusten att skapa och rita i din dator men inte vet var du ska börja? Då kan det här vara början till en ny värld. I denna kurs går vi igenom grunderna i Illustrator med fokus på illustration.

Ståuppkurs - avancerad

Kurstid: 8-12 aug

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

Ståuppkurs - fortsättning

Kurstid: 8-12 aug

Den här steg 2-kursen vänder sig till dig som har provat på standup och är införstådd med förutsättningarna men inte är verksam professionellt. Du har kanske gått en introduktionskurs eller uppträder.

Sång och komp

Kurstid: 8-12 aug

Lär dig spela ukulele på 5 dagar... och våga sjunga till!

Teaterimprovisation - steg 3B

Kurstid: 8-12 aug

En kurs för avancerade improvisatörer.

Fristads folkhögskola

Folkhögskolevägen 7
513 32 Fristad

Tel: 033-23 68 00

Internat: 11 bäddar

www.fristads.fhsk.se/
fristads.folkhogskola@vgregion.se
(Västra Götalands län)

Huvudman: Västra Götalandsregionen.

Ansökan: löpande om inget annat anges

Sommarkurs för Vårdagtagare

Kurstid: 7-10 juni

Sommarkurs för dig som gått särskola eller fått extra stöd i skolan.

Akvarellkurs

Kurstid: 13-17 juni

Är du nybörjare? Har du lite erfarenheter av akvarellmåleri? Den här inspirerande kursen är för dig! Individuell handledning och gemensamma genomgångar. Allt material finns att köpa under kursen.

Temakurs för synnedsatta

Kurstid: 13-18 juni

Sommarkurs med varierande tema år från år.

Kom igång med ditt skrivande!

Kurstid: 27-30 juni

Ansökan senast: 20 maj

Skrivarkurs, övningar som stimulerar till skrivarglädje varvas med diskussioner och novellskrivande.

Kurs i keramik med trädgården som tema och inspirationskälla

Kurstid: 27 juni-1 juli

Vi arbetar med stengodslera och med målningsbara engober/färger att använda på fuktig eller torr lera. Möjlighet att prova på drejning.



Möbelpetsering

Kurstid: 27 juni-1 juli

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: 27 juni-1 juli

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.

Weavepoint

Kurstid: 27-30 juni

Kursen vänder sig till dig som har grundläggande kunskaper i bindingslära och som vill lära dig att konstruera bindningar i dataprogrammet Weavepoint.

Folkmusik från Sjuhäradsbygden

Kurstid: 1-3 juli

Låtkurs med riksspelmännen Jenny Elisabeth Gustafsson och Pers Nils Johansson. Folkmusik från Sjuhäradsbygden. Undervisning sker på fiol, klarinett och durspel men kursen är öppen för alla instrument.

Fjärilskurs för nybörjare

Kurstid: 1-4 aug

Ansökan senast: 15 maj

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

Akvarellkurs

Kurstid: 8-12 aug

Är du nybörjare? Har du lite erfarenheter av akvarellmåleri? Den här inspirerande kursen är för dig! Individuell handledning och gemensamma genomgångar. Allt material finns att köpa under kursen.

Möbelpetsering

Kurstid: 8-12 aug

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.

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.



Skaparverkstan

Kurstid: 14-20 juni

Ansökan senast: löpande

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

Skåne i blickfånget

Kurstid: 14-23 juni

Ansökan senast: löpande

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: 27 juni-3 juli

Ansökan senast: 10 mars

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: 4-10 juli

Ansökan senast: 1 mars

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: 25-31 juli

Ansökan senast: 10 mars

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.

Solskensvecka 1 - upp till 23 år!

Kurstid: 1-7 aug

Ansökan senast: 1 mars

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: 8-14 aug

Ansökan senast: 1 mars

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: 8-14 aug

Ansökan senast: 1 mars

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.

Temakurs - Sommarveckan

Kurstid: 15-21 aug

Ansökan senast: 1 mars

Varje kursdag har ett eget tema, t.ex musik, mat, litteratur eller traditioner mm. 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/
gamlebyfolkhogskola@ltkalmar.se
(Kalmar län)

Huvudman: Landstinget i Kalmar län.

Låtkurs och danskurs

Kurstid: 14-15 maj

Ansökan senast: 1 april

Lokaliserad till: Folkets Hus, Gunnebo
I samband med "Petter Dufvastämman" hålls det en låtkurs med utläring av låtar efter spelmanen Petter Dufva, Verkeback.

Grundkurs i svenska för tysktalande

Kurstid: 6-10 juni

Ansökan senast: 1 maj

Grundkurs i svenska för dig som har flyttat till Sverige eller tillbringar sommaren i Sverige. Kursen anpassas till deltagarnas kunskaper. Meddela din nivå i ansökan.



Svenska för tysktalande - fortsättningskurs

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 1 maj

Kurs i svenska för dig som har flyttat till Sverige eller tillbringar sommaren i Sverige. Kursen anpassas till deltagarnas kunskaper i svenska. Meddela din nivå i ansökan.

Bli fin i lin 1

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: 1 maj

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: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

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: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

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: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

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

Sommarkurs för stråkspelande ungdom

Kurstid: 30 juli-7 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: 1-5 aug

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 t.ex. genom grundkursen.

Släktforskning

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 1 juni

Nya banor i släktforskningen. DNA, Domstolsforskning och Arkiv Digital. Ta med egen bärbar dator för att kunna tillgodogöra dig kursen. Samarbete med Tjust släktforskarförening.

Geijerskolan

684 93 Ransäter

Tel: 0552-302 50

Internat: 115 bäddar

geijerskolan.se/
info@geijerskolan.se
(Värmlands län)

Huvudman: Stiftelsen Geijerskolan i Ransäter.

Beatlesvecka

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 1 juni

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



Mindfulness Yoga grundkurs

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 1 juni

Med hjälp av kroppsrörelser, 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, liturgi och orgelkunskap. Förkunskaper i orgel eller piano. Möjlighet till orgelspelarbevis.

Sångkurs CVT

Kurstid: 14-16 juni

Ansökan senast: 1 juni

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

Från 1966 till 2016 - ett halvt sekel av förändring

Kurstid: 2-6 juli

Ansökan senast: 1 juni

Studentuppror, Vietnamkrig, miljöuppvaknande, popmusik. Världen flyttade in i svenska vardagsrum. Kursen fångar tidsandan och vad som finns kvar 50 år senare. Föreläsningar och samtal, musik mm.

Internationella musikveckan

Kurstid: 24-31 juli

Ansökan senast: 30 april

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

Glimåkra folkhögskola

Box 115

280 64 Glimåkra

Tel: 044-448 00

Internat: 100 bäddar

glimnet.se/pages/folkhogskolan

info@glimnet.se

(Skåne län)

Huvudman: Föreningen Glimåkra folkhögskola, ansluten till EFS (Evangeliska Fosterlands-Stiftelsen).

Orienteringskurs 1

Kurstid: 20-24 juni

Ansökan senast: 15 maj

Teori och praktik inom orientering. Kursen vänder sig till 13-14-åringar som vill utveckla sig inom sporten. Kursen ges i samarbete med Skånes Orienteringsförbund, SKOF.

Upplevelsekurs för ungdomar med synnedsättning

Kurstid: 20-24 juni

Ansökan senast: 1 juni

Vi kommer att göra en massa roliga saker som till exempel grilla, bada och basta, berätta roliga historier, spela spel, spela Goalball och få tips om kost och träning.

Orienteringskurs 2

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

För 13-16-åringar som vill utvecklas inom orientering. Du ska ha viss förkunskap i orientering. Kursen ges i samarbete med Skånes Orienteringsförbund, SKOF.

Sommarkurs för vuxna med utvecklingsstörning 1

Kurstid: 4-22 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 utfärder.

Blåsmusikkurs

Kurstid: 25-30 juli

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 Sydsvrige. www.blåsarläger.se eller 0451-388070.

Gotlands folkhögskola

Storgatan 11
623 50 Hemse

Tel: 0498-20 36 50

Internat: Hemse 100 bäddar,
Fårösund 40 bäddar

www.gotland.fhsk.se/
folkhogskolan@gotland.se
(Gotlands län)

Huvudman: Region Gotland.



Flora och fauna på Stora Karlsö

Kurstid: 25-29 maj

Ansökan senast: 29 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.

Gotländsk försommar

Kurstid: 31 maj-4 juni

Ansökan senast: 29 april

Kursen ger en orientering om Gotlands rika natur och kultur med orkidéer, ängen, raukar och fossil. Föreläsningar och exkursioner. Dagsturer till Visby och Stora Karlsö.

Redesign - skapa nytt - återbruka

Kurstid: 7-11 juni

Ansökan senast: 29 april

Släpp loss skaparkraften. Lär dig ta tillvara på gamla, ofärdiga, begagnade eller trasiga textilier. Redesigna kläder eller sy helt nya unika persedlar. Du bestämmer själv och får sakkunnig ledning.

Medeltiden på Gotland

Kurstid: 17-21 juni

Ansökan senast: 13 maj

Vi återuppväcker medeltiden på Gotland genom teoripass och utflykter. Den rika historien runt medeltiden är ständigt synlig i Visby och på ön Gotland. Vandringar och utflykter med kunnig kursledning.

Närproducerad mat & kultur på Gotland

Kurstid: 17-21 juni

Ansökan senast: 29 april

Under fem dagar få 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 med konstnärliga klangfärger

Kurstid: 20-24 juni

Ansökan senast: 13 maj

Färger, nyanser och dimension vävs samman i pianomusiken. I kursen studerar och spelar vi pianomusik från senromantik till tidig modernism. Det ingår även naturupplevelser och en konstnärlig workshop.

Botanik på Gotska Sandön

Kurstid: 26 juni-1 juli

Ansökan senast: 13 maj

Lokaliserad till: Gotska Sandön

Upplev säregen natur på enslig ö mitt ute i Östersjön. Fältkurs för dig som är naturintresserad. Sakkunnig ledning ges under dagliga vandringarna på ca 10-20 km.

Lappteknik - japansk flätning och applikation

Kurstid: 27 juni-2 juli

Ansökan senast: 13 maj

Under en vecka får du möjlighet att fördjupa dig i lapptäckssömnad. Du får hjälp att sy färdigt ett påbörjat arbete eller förverkliga nya idéer med inspiration från gamla tekniker eller t.ex. Japan.

Folkets Almedalsvecka

Kurstid: 3-6 juli

Ansökan senast: 13 maj

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

Välkommen till "Sveriges största demokratiska mötesplats", Almedalsveckan, för att förstå det politiska läget sommaren 2016. Under några dagar vistas kursdeltagarna i vilet i Visby.

Fjärilar och natur på Gotland

Kurstid: 4-9 juli

Ansökan senast: 13 maj

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

Irländsk och svensk folkmusik

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 13 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.

Improvisationsteater - grund

Kurstid: 25-29 juli

Ansökan senast: 13 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 våldans roligt.

Gotländsk kyrkokonst

Kurstid: 3-7 aug

Ansökan senast: 13 juni

Orientering om Gotlands medeltida kyrkor - när, var och hur de byggdes. Arkitektur, sten- och träskulptur, kalk- och glasmåleri. Föreläsningar och dagliga utflykter till kyrkor.

Landskapsmåleri

Kurstid: 13-20 aug

Ansökan senast: 13 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/

info@grebbestads.fhsk.se

(Västra Götalands län)

Huvudman: Västra Götalandsregionen.

Livet under havsytan 1

Kurstid: 6-10 juni

Ansökan senast: 9 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.



Magiska garner

Kurstid: 6-10 juni

Ansökan senast: 9 maj

Lär dig att använda de "magiska garnerna".
Lotte Dalgaard har utvecklat mönster och fantasifyllda vävnader. Viss vävvana behövs.

Vågor och vatten i akvarell

Kurstid: 6-10 juni

Ansökan senast: 9 maj

En lek med färg och vatten. Ljuset, färgen och rörelsen som utvecklar ditt måleri! Främst för dig som har grunderna.

Fotopolymertryck

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 16 maj

Fotopolymer är en djuptrycksteknik som tar fotografiet och trycket till en ny spännande nivå. Vi arbetar med foton som original. Stort utrymme ges till eget experimenterande.

Gör din egen trähyvel

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 16 maj

Du som vill tillverka din egen hyvel och få förståelse för hur den fungerar ... prova nu!
Vi bygger en putshyvel eller en rubank från grunden. Vi går även igenom och bekantar oss med olika hyveltyper.

Kurs för aktiva hundägare

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 16 maj

En händelserik vecka med din hund. Prova-på olika hundsporter såsom agility, rally-lydnad, viltspår, nose-work och klickerträning. Upplev Bohuslänns omväxlande natur och kultur.

Paddla, klättra och vandra

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 16 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.

Skapa i silver - grundkurs

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 16 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. Inga förkunskaper krävs.

Bohuslän till fots 1

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 maj

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

Finnväv

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 maj

Lär dig den fantastiska tekniken finnväv, där man plockar mönster från två vävlager. Tekniken ger obegränsade möjligheter för mönstervävning. Lite vävvana behövs.

Skapa i silver - fortsättningskurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 maj

Låt fantasin flöda fritt och skapa dina helt egna smycken. På denna kurs arbetar vi med silver i alla former och du får tillverka i stort sett vad du vill. Förkunskaper krävs.

Sy linnekläder 1

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 maj

Förnya din garderob! Sy kläder i härliga linnetyger. Tillsammans gör vi roliga och klädsamma modeller efter egna mått. Kurs nr 2 är för dig som gått på sömnadskurs här tidigare.

Raku 1

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 7 juni

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.

Sy linnekläder 2

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 7 juni

Sy kläder i härliga linnetyger. Mönstermalarna anpassar du efter dina mått så att det passar dig. Kursen har inslag av broderi som gör kläderna än mer personliga.

Bohuslän till fots 2

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 13 juni

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

Kom igång med träning

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 13 juni

Ung eller gammal spelar ingen roll. En vecka med lagom träning och många prova på tillfällen. Inspireras och lär dig hur du skapar en mer aktiv och roligare vardag.

Raku 2

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 13 juni

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.

Väv på varptyngd vävstol

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 13 juni

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.

Livet under havsytan 2

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 11 juli

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.

Vävkurs, två veckor

Kurstid: 8-19 aug

Ansökan senast: 11 juli

Trasmatta rips och 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.

Slöjda i färskt virke

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 18 juli

Låt dig inspireras av gamla slöjdtekniker för att skapa egna bruksföremål eller konstföremål. För att sätta färg på våra föremål kommer vi att gå igenom färgsättning med äggoljetempera och lasyr.

Spinna och sticka

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 18 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?

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.

Akrylmåleri

Kurstid: 27 juni-1 juli
Ansökan senast: 15 maj
Fritt skapande för dig som vill arbeta med
färg och form.

Att spinna en glittrande livstråd och väva vänskapsband

Kurstid: 27 juni-1 juli
Ansökan senast: 15 maj
Med nordiska berättelser, sånger och händer-
nas arbete - gärna ute i solskenet - återupp-
väcker vi i en gemenskap de gamla kunska-
perna att med enkla redskap spinna och väva
- kanske sticka.

Bli chef över ditt liv - lär dig att leva fullt ut

Kurstid: 27 juni-1 juli
Ansökan senast: 15 maj
En praktiskt inriktad kurs med inspirerande
undervisning där föreläsningar varvas med
praktiska övningar som gör skillnad på riktigt.

Ledarskap med inslag av fysik träning

Kurstid: 27 juni-1 juli
Ansökan senast: 5 maj
Du får lära dig olika ledarskapsstilar, samtals-
tekniker, konflikthantering och hur du främjar
motivation och engagemang. Vi kopplar sam-
man ledarskap med fysisk träning.



Mindfulness

Kurstid: 27 juni-1 juli
Ansökan senast: 15 maj
Upplevelsebaserad kurs som öppnar upp för
ökat fokus, glädje, medkänsla och energi. Ger
verktyg för att kunna släppa krav och bättra
kunna hantera utmaningarna i våra liv.

Personlig utveckling med spirituell inlärnin

Kurstid: 27 juni-1 juli
Ansökan senast: 15 maj
Kursen handlar om att våga ta nya steg och
finna sin inre styrka, öka insikten i självförtro-
ende och självkänedom. Inlärnin sker ge-
nom att varva teori med praktiska övningar.

Stresshantering och livskvalitet – med ACT och cirkelsamtal

Kurstid: 27 juni-1 juli
Ansökan senast: 15 maj
Kurs som inspirerar till en mer levande vardag
med hjälp av verktyg från Acceptance and
Commitment Training (ACT) och reflektion i
grupp. Du lär dig en cirkelsamtalsmodell.

Trädgårdstema med svetsning och smide

Kurstid: 27 juni-1 juli
Ansökan senast: 15 maj
En kurs för dig som är nyfiken på svetsning
och järnsmide. Detta är ett bra tillfälle att få
en inblick i järnets värld.

Yoga, fri dans och meditation

Kurstid: 28 juni-1 juli
Ansökan senast: 15 maj
Yogas form och dansens frihet kan mötas
och skapa harmoni. Du får lära dig meditatio-
ner av olika slag samt att ha samtal i cirkel.

Alla kan sjunga

Kurstid: 4-8 juli
Ansökan senast: 15 maj
Du lär dig att sjunga med kroppen till 100%.

Kursledaren ger en "bruksanvisning" på hur du ska göra för att få en vacker och fullvärdig ton.

Analog fotokurs

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 15 maj

Kursen ger dig möjlighet att prova på analog fotografering och du får själv framkalla dina svartvita bilder. I kursen varvas teori och praktik.

Att handleda andra i personlig utveckling

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 15 maj

Hur bemöter vi dem som behöver stärka sig själva och utvecklas för att kunna ta nya steg framåt? Under kursen får du ökad kunskap om hur du själv får mer kraft att få andra att utvecklas.

Hitta ditt skrivarflöde tillsammans med andra

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 15 maj

Kursen är för dig som vill utveckla din kreativitet och ditt skrivande tillsammans med andra. På kursen ägnar vi oss inte åt skrivteknik utan istället åt det man vill berätta.

Kreativskrivande med inslag av mindfulness och meditation

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 15 maj

Fokus ligger på processen, att skriva mycket och att känna att man faktiskt kan. Det är en lustfylld och inspirerande kurs som utmanar till nya tankar.

Linedance

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 15 maj

Kursen är för dig som vill prova på en härlig

motionsform för både kroppen och knoppen. Du behöver inga förkunskaper. Linedance passar alla åldersgrupper

Mental och fysisk träning

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 15 maj

Få kunskap om stresshantering och insikt i hur sömnen påverkas av stress. Hur stressen kan hanteras för att få en balans i livet. En ökad förståelse för hur de egna värderingarna påverkar valen.

Odling, återbruk och vilda växter

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 15 maj 2016

Lär dig odla på smarta och enkla sätt. Vi tar upp återbruk av materiel, och hur vi kan minimera vårt avfall. Kursens röda tråd är omställning till ett hållbart samhälle.

Hellidens folkhögskola

522 94 Tidaholm

Tel: 0502-178 00

Internat: 50 bäddar

www.helliden.se/

helliden@helliden.se

(Västra Götalands län)

Huvudman: Blåbandsrörelsens folkhögskoleförening.

Betonggjutning

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: löpande

En kurs om gjutning i betong för hem och trädgård.

Flygande yoga

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 juni

Flygande yoga är en lekfull blandning av



yoga, akrobatik och thaimassage som bygger på tillit och närvaro. Flygande yoga är inspirerat av acroyoga. Du behöver inte ha erfarenhet av yoga för att delta.

Fördjupningskurs i måleri

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: löpande

Kursen vänder sig till dig som har kunskaper inom måleriet. Du bör vara förtrogen med den måleriteknik som du vill arbeta med.

Screentryck, papper och bokbinderi

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 juni

Skapa mönster och screentryck dem på papper. Använd papperet till bokbinderiprojekt och gör dina egna skrivböcker, skissböcker, häften och mappar. Två kurser i en!

Silversmide - fortsättningskurs

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 juni

Fortsättningskurs för dig som gått silversmidekurs tidigare. Metallsmide med inriktning på smycketillverkning. Olika metaller som silver, mässing och koppar används.

Helsjös folkhögskola

Helsjön 1

519 90 Horred

Tel: 0320-20 58 30

Internat: 55 bäddar

www.helsjon.se/

helsjon@helsjon.se

(Västra Götalands län)

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



Inspirationskurs i keramik

Kurstid: 1-12 aug

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 enkel- och dubbelrum

www.folkhogskolan.com/

info.hjo@folkbildning.net

(Västra Götalands län)

Huvudman: Skara stift.



Musikteaterläger för funktionsnedsatta

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 20 maj

Spelar du ett instrument eller älskar du att sjunga, gillar du att dansa eller spela teater? I sommar anordnar vi en kurs för dig med funktionsnedsättning.

Kurs i grafik/skulptur

Kurstid: 27 juni-7 juli

Ansökan senast: 20 maj

Lokaliserad till: Undervisning sker i centrala Hjo c:a 2 km från internatet.

Prova på vattenbaserad hårdgrund, mjukgrund, akvatint, sockerakvatint, lavering och fotopolymer. Få möjlighet att utveckla ditt konstnärliga språk t ex genom projekt, experiment eller stor grafik (1 x 1,5 meter).

Orgelspelarkurs

Kurstid: 27 juni-6 juli

Ansökan senast: 20 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/

info@hola.se

(Västernorrlands län)

Huvudman: Landstinget Västernorrland.



Från OK till WOW!

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

En kurs med fokus på hälsa och träning, med inslag av löpskolning, muskellära, gymteknik och inspirerande föreläsningar. Vi tränar tillsammans i fyra dagar och avslutar med en fysisk utmaning.

Gospel med Bagge!

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

Har du längtat efter att sjunga gospel men aldrig vågat? Ta chansen att sjunga och röra på kroppen med Emanuel Bagge - en körledare som kommer att sätta igång din inre röst!

Höga Kusten och Ådalen

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

Höga Kusten och Ådalen har en spännande historia och en levande nutid. Vi utforskar

landskapet och lär oss mer om den spännande historien som har format denna del av Sverige.

Kom igång med din gröna idé

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

Det är många som går och bär på drömmen om en egen verksamhet inom jordbruk eller liknande. Är du en som undrar var du ska börja? Var du ska hålla till och hur du hittar det stället?

Lär dig spela gitarr på en vecka!

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

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.

Mitt livs historia - nybörjarkurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

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

Yoga och mindfulness

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

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.

Akvarell

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: löpande

För amatörer, målare och akvarellälskare. Materiallära, komposition, landskapsmåleri/teckning. Bildkomposition, färglära.

Complete vocal technique - grundkurs

Kurstid: 8-10 aug

Ansökan senast: löpande

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

Hållbart leverne - arbeta och bo på landsbygden - bredbandsbillerby

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: löpande

Denna kurs är till för dig som vill fördjupa dig i begreppet hållbart leverne. Vi bygger i fantasin en ny by som innehåller arbeten, moderna boenden och hållbara sociala relationer.

Kulturarvskreatör

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: löpande

En kurs för dig som vill se kulturarvet som en resurs för utveckling och visa på exempel hur kulturarv kan vara en komponent för att skapa utveckling på landsbygden.

Vilse i de sociala medierna?

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: löpande

Vad innebär egentligen Twitter, Facebook, Instagram och LinkedIn? Hur ökar vi det digitala innanförskapet och på vilket sätt kan de sociala medierna hjälpa oss att hålla kontakt med familj och vänner.

Yoga och mindfulness

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: löpande

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.

Complete vocal technique - fortsättningskurs

Kurstid: 10-12 aug

Ansökan senast: löpande

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

Härnösands folkhögskola

Box 14

871 21 Härnösand

Tel: 0611-55 85 00

Internat: 120 bäddar

www.hfs.se/

exp@hfs.se

(Västernorrlands län)

Huvudman: Eumeniakyrkan och Eumenia.

Friskvård

Kurstid: 19-23 juni

Ansökan senast: 15 maj

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: 19-23 juni

Ansökan senast: 15 maj

För dig som vill lära om keramik, skapa och få prova olika tekniker. Kursen är också lämplig för dig som vill passa på att fördjupa dina kunskaper och få ny inspiration.

Skrivlust

Kurstid: 19-23 juni

Ansökan senast: 15 maj

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.

Härnösand Summer Opera Academy

Kurstid: 8-20 aug

Ansökan senast: 1 juni

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

Högalids folkhögskola

Högalidsvägen 16

394 70 Kalmar

Tel: 0480-844 80

Internat: 60 bäddar

www.hogalid.nu/

info.hogalid@folkbildning.net

(Kalmar län)

Huvudman: Landstinget i Kalmar län.

Sinnrik sommarkurs - för dig med förvärvad hjärnskada

Kurstid: 7-10 juni

Ansökan senast: 8 maj

Kurs för dig med förvärvad hjärnskada som tillsammans med andra vill prova på aktiviteter som stimulerar dina sinnen. Vi genomför skapande verksamhet, lyssnar på föreläsare och samtalar.

Sommarkul på Högalid - kurs för dig med utvecklingsstörning

Kurstid: 7-10 juni

Ansökan senast: 8 maj

Vi har gemensamma timmar och sedan får du välja efter ditt intresse. Välj mellan Bild & musik, Häst, Hälsa och må bra, Mat & bak.

Förberedande kurs för läsåret 2016/2017 - för dig med lindrig utvecklingsstörning

Kurstid: 19-23 juni

Ansökan senast: 8 maj

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

info@jakobsbergsfolkhogskola.se

(Stockholms län)

Huvudman: Föreningen Jakobsbergs folkhögskola.

Ansökan: Först till kvarn för alla kurser

Att skriva för barn

Kurstid: 13-17 juni

En skrivarkurs för dig som vill skriva för barn. Vi skriver, talar om och läser texter som riktar sig till barn i olika åldrar; bilderböcker, kapitelböcker, böcker för mellanåldern och ungdomsböcker.

Digitalt foto - grundkurs i foto och redigering

Kurstid: 13-17 juni

Många är vi som börjat fotografera med mobilen eller med digitalkameran och som vill behärska de digitala möjligheterna och förbättra sina bilder.

Feministisk journalistik

Kurstid: 13-17 juni

Vad är feministisk journalistik? Och vad skiljer

den från övrig journalistik? På den här kursen utgår vi ifrån webbtidningen Feministiskt perspektivs journalistiska erfarenheter.

Komma i gång med träningen efter graviditet

Kurstid: 13-17 juni

Under graviditeten töjs magmusklerna ut i takt med att barnet växer. Efter graviditeten krävs en genomtänkt träning för att komma tillbaka.

Kurs i teckning och måleri

Kurstid: 13-17 juni

Under kursen får du pröva och öva grundläggande skiss- och formövningar. Du får individuell handledning och vi avslutar varje dag med en gemensam genomgång, där vi utbyter tankar och erfarenheter.

Politisk kommunikation

Kurstid: 13-17 juni

I samarbete med Arenagruppen håller skolan en kurs i politiskt kommunikation.

Qigong och mindfulness i natur

Kurstid: 13-17 juni

Vill du uppleva avstressande, fokuserande och meditativa övningar i naturen? Egna och andras insikter och erfarenheter varvas med fakta, forskning och prova på-övningar.

Skapa med blommor och vilda växter

Kurstid: 13-15 juni

Vi plockar och gör vackert med sommarens blommor och blad från trädgård, äng och skog. Köpeblommor och vilda växter i kombination.

Skriv bättre texter på jobbet

Kurstid: 13-17 juni

Arbetar du mycket med text? Kanske skriver du en blogg, på en hemsida, mycket jobbmejl eller skickar ut nyhetsbrev?

Vårt behov av Bob Dylan -

en kurs om Dylan och hans låttexter

Kurstid: 13-17 juni

En interaktiv kurs för både nybörjaren och nörden. Vi lär oss mer om Bob Dylan, läser hans texter och diskuterar såväl dess form och innehåll.

Att skriva erotik

Kurstid: 20-23 juni

Varför känns det jobbigt att skriva sexscener? Varför blir språket så lätt styligt, klyschigt, dåligt, när det egentligen ska hetta till?

Att skriva poesi och prosa

Kurstid: 20-23 juni

Vill du skriva poesi och prosa? Vi gör korta och längre skrivövningar, läser och samtalar. Inspirerande och engagerade lärare ger en introduktion i skrivandets hantverk och litterär gestaltning.

Filosofi i praktiken och i teorin

Kurstid: 20-23 juni

Vad är meningen med livet? Måste det finnas ett högre syfte med livet för att det ska vara värt att leva? Är mening något vi skapar - eller måste den vara given på förhand för att spela roll?

Kurs i teckning och måleri

Kurstid: 20-23 juni

Under kursen får du pröva och öva grundläggande skiss- och formövningar. Du får individuell handledning och vi avslutar varje dag med en gemensam genomgång, där vi utbyter tankar och erfarenheter.

Massage för hemmabruk

Kurstid: 20-23 juni

Vill du lära dig grunderna i hur man ger en skön, avslappnande massage? Det här är kursen för dig som tycker om att massera och vill lära dig de grundläggande färdigheterna.

Prova på radio

Kurstid: 20-23 juni

Testa att spela in ljud, redigera och intervjua. Genom praktiska övningar får du prova på hur det är att göra radioprogram eller podda.

Qigong och mindfulness i natur

Kurstid: 20-23 juni

Vill du uppleva avstressande, fokuserande och meditativa övningar i naturen? Egna och andras insikter och erfarenheter varvas med fakta, forskning och prova på-övningar.

Vårt behov av Svetlana Aleksijevitj – en skrivarkurs i den litterära reportage-genren

Kurstid: 20-23 juni

Den här kursen behandlar reportaget som konstform. Vi studerar klassiska mästareportage och skriver själva. På kursen får du förslag på bearbetning och utveckling av dina egna texter.

Yoga och Mindfulness

Kurstid: 20-23 juni

Kursen är till för dig som vill få en grundläggande introduktion till yoga och mindfulness.

Katrinebergs folkhögskola

311 65 Vessigebro

Tel: 0346-575 00

Internat: 100 bäddar

regionhalland.se/katrineberg

katrineberg@regionhalland.se

(Hallands län)

Huvudman: Region Halland.

Prova-på kurs - Allmän kurs med praktisk inriktning

Kurstid: 30 maj-2 juni

Ansökan senast: 6 maj

För deltagare som vill gå Praktisk linje till hösten. Syftet med kursen är att deltagarna ska få prova på hur det är att vistas på folkhögskolan och få tillfälle att lära känna skolan och personalen.

Skådespeleri - Klassiska scener

Kurstid: 7-11 juni

Ansökan senast: 16 maj

Vi arbetar med scener ur teaterns klassiker. Basen för arbete kommer ligga i den psykologiska realismen och vi fokuserar på textanalys, karaktärgestaltning och samspel. Viss erfarenhet av teater.

Idrottsveckan - prova-på kurs

Kurstid: 19-23 juni

Ansökan senast: 23 maj

Vi provar nya och gamla idrottsaktiviteter på en nivå som passar alla, oavsett tidigare erfarenheter. Vi sätter upplevelser och glädje i första rummet.

Skriv!

Kurstid: 27-30 juni

Ansökan senast: 7 juni

Ta tag i dina skrivardrömmar. Vi fokuserar på inspiration, diskussion och berättarglädje. Låt dina historier få ta plats!

Yoga och Meditation

Kurstid: 1-2 juli

Ansökan senast: 10 juni

Vi provar olika yoga- och meditationstekniker. Vägleda pass med dynamiska inslag och andningsövningar. Inga förkunskaper krävs.

Jazzkurs

Kurstid: 4-9 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



Active English

Kurstid: 11-16 juli

Ansökan senast: 8 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.

Akvarell - grundkurs

Kurstid: 11-16 juli

Ansökan senast: 1 maj

Kursen vänder sig till dig som aldrig målat akvarell men som gärna vill testa på tekniken och till dig som målat en del men som känner att du behöver ta del av grundkunskaperna en gång till.

Akvarell - fortsättningskurs

Kurstid: 18-23 juli

Ansökan senast: 1 maj

På kursen experimenterar vi och fördjupar oss i akvarellen som teknik samtidigt som vi förhåller oss fritt och lekfullt till materialet.

Målarkurs - landskapsmålning

Kurstid: 18-23 juli

Ansökan senast: 1 maj

Landskapsmålning vid Hallandskusten och i Äträdalen. Akvarell, akryl eller olja. Olika tekniker prövas. I första hand för dig som har viss erfarenhet av att måla.

Natur och kultur i fjällen

Kurstid: 20-27 juli

Ansökan senast: 15 maj

Lokaliserad till: Jotunheimen Norge
Fjällvandringkurs i storslagen natur bland Norges, Jotunheimen, högsta och vackraste fjälltoppar. Flora och fauna, människans roll i fjällvärden förr och nu, samt foto- och fjällkunskap ingår.

Använd rösten i sång och tal!

Kurstid: 1-3 aug

Ansökan senast: 15 juni

En kurs för dig som vill lära mer om hur din röst fungerar och som gärna vill sjunga men inte har vågat riktigt. Vi kommer att kombinera sång och talövningar på ett enkelt och lättamt sätt.

Filmkurs 2016 - för tjejer 14-22 år

Kurstid: 6-12 aug

Ansökan senast: 12 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.

Kyrkeruds folkhögskola

672 91 Årjäng

Tel: 0573-133 40

Internat: 70 bäddar

www.kyrkerud.se/

kyrkerud@regionvarmland.se

(Värmlands län)

Huvudman: Region Värmland.

Raku, lågsalt och svartbränning

Kurstid: 18-24 maj

Ansökan senast: löpande

Vi kommer arbeta med olika typer av bränningar både med och utan glasyr. Bränner gör vi i en vedeldad rakuugn. Du får även prova att bygga och bränna pappersugn, glödugn och mila. Vi inleder kursen med att producera de föremål som vi sedan ska bränna (du skall alltså inte ta med skräpat gods hit).



Digitalt foto - nybörjare

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

Vi tar reda på vad som döljer sig bakom de olika inställningarna i din kamera och vilka du har mest nytta av. Med konkreta övningar lär vi oss hur vi själva bestämmer över fokus, ljus och mörker.

Glaspärlor - i venetianska tekniker

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

Med enbart gaslåga och några enkla verktyg får vi lära oss hur man bygger upp och dekorerar dessa vackra pärlor. Råmaterialet är färgade glasstavar, s k Morettiglas.

Ikonmåleri

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

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.

Olja - akryl

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

Vi ser på bilder från konsthistorien hur andra konstnärer löst problem som kan uppstå i en målning. Exempelvis komposition, skuggor och perspektiv.

Utforskande akvarell

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: löpande

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.

Bokbinderi

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: löpande

Upptäck glädjen i att binda en bok! Under sommarens kurs i bokbinderi gör du personliga skissböcker.

Digitalt foto - fortsättningskursen

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: löpande

Vänder sig till dig som vill utveckla och fördjupa ditt fotograferande och bildberättande.

Färgflöden - en kurs i akvarellmålning

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: löpande

Pigment och vatten - det är vad som behövs för att starta ett målaräventyr i akvarell! Landskap, stilleben, egna bilder, fritt experimenterande?

Modellmåleri

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: löpande

Att avbilda människan har vi gjort lika länge som vi varit människor. Att måla efter modell kan vara en grund för allt vårt bildskapande, allt ifrån komposition, volym och anatomi.

Målarglädje - olja och akryl

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: löpande

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 målaritekniker för att hitta lustfyllda sätt att använda pensel och palett.

Skapa med glas

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: löpande

För dig som vill orientera dig i glasets fantastiska möjligheter; kunskap att arbeta med fusing och ugnformning, samt måla på glas.

Att närma sig ett landskap - en kurs i måleri

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: löpande

Följ med på upptäcktsfärd i det vackra värmländska landskapet! Med färg och pensel utforskar vi omgivningarna och gör våra egna tolkningar.

Drejning för alla

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: löpande

Kursen är inriktad på drejning där vi går igenom drejningens grundmoment såsom knådning, centrering och beskickning. Vi kommer diskutera form, uttryck och inspiration.

Grafik för alla

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: löpande

Utveckla och fördjupa dina kunskaper i en eller flera av de konstgrafiska metoderna.

Kroki

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: löpande

Vi arbetar efter modell, både med korta och långa ställningar. Kraven att skapa "konstverk" finns inte på kursen. Krokitecknandet är ett samspel mellan den som tecknar och modellen.

Sy i linne

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: löpande

Sy dina egna kläder i detta fantastiska material. Vi konstruerar enkla modeller och syr klänningar, skjortor, byxor, västar... ja så mycket vi hinner med under veckan.

Örtkurs

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: löpande

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 m.m.

Akvarell - fördjupning

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: löpande

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.

Utforskande olja/akryl

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: löpande

Olja och akryl är närbesläktade men ändå vitt skilda. Oliktigheterna i materialet som kommer fram på kursen både berikar varandra och hjälper oss att finna nya sätt att arbeta med våra bilder.

Leksands folkhögskola

Box 281

793 26 Leksand

Tel: 0247-648 00

Internat: 60 bäddar

www.leksand.fhsk.se/

info@leksand.fhsk.se

(Dalarnas län)

Huvudman: Stiftelsen Hantverk & Utbildning.

Färg-Ljus-Rum - med mänskligt mått mätt

Kurstid: 12-17 juni

Ansökan senast: 1 maj

Det finns ett växande behov av kunskap om funktionella, sociala och estetiska aspekter på färg och ljus. Med kunskap om färg och ljus kan vi förstå och påverka upplevelsen av vår omgivning.



Foldforming – en introduktion i

Viksmide

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 1 maj

I den här kursen kommer du att få gå igenom några grundläggande vikningar som du kommer att utveckla och använda när du gör smycken eller andra föremål.

Bokbinderi - avancerad

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

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: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

Är du nyfiken på bokbinderi? Vill du lära dig grunderna i ett gammalt fint hantverk? Kanske funderar du på bokbindare som yrke?

Fotografisk grundkurs - digitalkameran

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

Vill du utveckla din kunskap för fotografering 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 - Berättande bilder

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

Du kommer att jobba med olika verktyg och teman som är bra att kunna och utveckla som illustratör.

Keramik - Drejning

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

Under veckan kommer vi dyka ner i hantverket på och runt drejskivan. Vill du bli

precisare, snabbare eller mer uttrycksfull i din teknik är det här kursen för dig. Fokus ligger på övning.

Silversmide - påbyggnadskurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

Vill du fördjupa dig inom silversmide? Under den här kursen har du möjlighet att arbeta med ett eget projekt, en för dig ny teknik eller typ av föremål.

Bokbinderi - avancerad

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 1 maj

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 - Lagning av böcker

Kurstid: 11-14 juli

Ansökan senast: 1 maj

Har du trasiga böcker som du gärna vill laga? En lös bokrygg, sidor som faller isär? Kanske har du ett Antikvariat eller arbetar med gamla böcker och vill lära dig grunderna i hur man kan laga dem.

Illustration - Barnbok

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 1 maj

För dig som är särskilt intresserad av att teckna för barn och unga. Du har antagligen provat på att illustrera och vill komma vidare, men några speciella förkunskaper krävs inte.

Silversmide

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 1 maj

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.

Pappersmarmorering

Kurstid: 15 juli

Ansökan senast: 1 maj

Tycker du om fina papper? Vill du lära dig skapa egna vackra dekorerade papper i fantastiska färger och mönster?

Bokbinderi - Enkelt bokbinderi

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: 1 maj

Under den här kursen kommer du att få lära dig enkelt, kreativt bokbinderi och snabba tekniker utan limning.

Bokbinderi - Introduktion i islamskt bokbinderi

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: 1 maj

Under fem dagar kommer du att få en introduktion i det islamska bokbinderiets struktur. Häfteteknik, kapitelband, försättsblad, lädergörning och dekoration är några av de ämnen som kommer att visas.

Bokbinderi - Lådor fortsättningskurs

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: 1 maj

Under fem dagar kommer du att arbeta med en mer komplicerad låda där det finns mellanväggar för att kunna bygga i flera våningar och utdragbara innerlådor med olika fack.

Silversmide

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: 1 maj

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.

Fotografi 3

Kurstid: 31 juli-6 augusti

Ansökan senast: 15 mars

Kursens fokus ligger på bildens berättande, på den konstnärliga gestaltningen och på

utmaningen att utsätta dig socialt för att få tillgång till det du vill fotografera.

Fotografi - fortsättningskurs

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 1 maj

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.

Möbelpapetsering

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 1 maj

Välkommen till fem dagar då du får lära dig att klä om en egen möbel. Lämpligt objekt kan vara en enklare fåtölj, en stol med stoppad rygg och sits eller en fotpall.

Broderi - Lust och Fägring - nybörjare

Kurstid: 5-7 aug

Ansökan senast: 1 maj

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, är nybörjare och/eller har broderat tidigare.

Färg-Ljus-Rum - med mänskligt mått mätt

Kurstid: 8-13 aug

Ansökan senast: 1 maj

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.

Keramik - Drejning

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 maj

Vi dyker ner i hantverket på och runt drejskivan. Vill du bli precisare, snabbare eller mer uttrycksfull i din teknik är det här kursen för dig. Fokus på övning.

Kreativt skrivande

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 maj

Tycker du om att skriva? Vill du få inspiration och skrivuppgifter för att komma igång och överraska dig själv? Nu får du tid och möjlighet att söka dig fram till ditt eget uttryck.

Yllebroderi fortsättningskurs -

Färg Form Fantasi

Kurstid: 12-14 aug

Ansökan senast: 1 maj

Kursen passar alla som har viss erfarenhet av att brodera och som har upptäckt hur roligt det är med ylle, applikationer, pärlor och paljetter. Vi fortsätter inspirationsresan!

Liljeholmens folkhögskola

590 43 Rimforsa

Tel: 0494-797 00

Internat: 84 bäddar

www.liljeholmen.nu/

info@liljeholmen.nu

(Östergötlands län)

Huvudman: Evangeliska Frikyrkan, EFK.

Landskapsmålning - från skiss till färdig målning

Kurstid: 11 juni & 6 aug

Ansökan senast: 2 veckor innan

Vi skissar utomhus vid stranden för att sedan jobba vidare i ateljén där du får grunderna i akrylmålning och handledning när du jobbar vidare på din bild.

Prova på keramik

Kurstid: 11 juni & 6 aug

Ansökan senast: 2 veckor innan

Det sägs att det tar tio år att bli en bra drejare men på några timmar ska vi nog få till någon typ av skålform. Vi provar också ringling

som är en lite enklare teknik. Ni får era alster glaserade och kan sedan komma tillbaka till Liljeholmen och hämta dem eller få dem skickade till er hemadress om ni så önskar.

Litorina folkhögskola

Gullberna Park

371 54 Karlskrona

Tel: 0455-36 76 00

www.litorina.fhsk.se/

info@litorina.fhsk.se

(Blekinge län)

Huvudman: Karlskrona kommun, Östersjö-institutet, För. Norden, Karlskrona hantverks- och företagareförening.

Grundkurs i sociala medier

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 30 maj

Välkommen till en grundkurs i sociala medier som går igenom de sociala kanaler som kan vara intressanta i vårt vardagliga liv. Vi går igenom de mest populära sociala medierna.

Möbelsnickeri & Inredning

Kurstid: 13-22 juni

Ansökan senast: 30 maj

Lokaliserad till: Slup&Barkass-skjulet, Stumholmen Karlskrona

En fantastisk möjlighet att förverkliga dina drömmar att få skapa. Trä är ett fantastiskt material, både för hand och själ. Vi går igenom sammansättning, slipning, material, säkerhet, ritning, osv.

Sommarkurs i engelska

Kurstid: 13 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 maj

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: 13 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 maj

Utbildningen ger dig ökat förtroende i språket och utvecklar svenskan som ett verktyg i kommunikationen. Kursen motsvarar svenska A-nivå men ger inte behörighet.

Växtfärgning och ulltekniker

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 30 maj

Vi samlar växter i naturen runt Litorina, och använder dem till att färga ull och garn.

Vi kommer även att karda, spinna på slända och spinnrock, tova, sticka mm.

Hälsosammare vardag

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 maj

Det här är en sommarkurs för dig som vill lära dig att leva lite hälsosammare utan att vända upp och ner på din vardag! Vi ger dig en bas att stå på i tankesätten kring mat och en aktivare livsstil.

Irländsk folkmusik

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 maj

Du som är musiker och vill prova något nytt, unna dig en rolig vecka med irländsk folkmusik! En kurs för dig som spelar ett instrument, såsom fiol, flöjt, dragspel eller gitarr.

Skrivarkurs för ovana

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 maj

Kursen vänder sig till dig som är intresserad av att utveckla ditt skrivande men inte har skrivit så mycket tidigare. I en vacker och inspirerande skärgårdsmiljö i Blekinge träffas vi för att skriva.

Örter i odling, mat och kosmetik

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 maj

Vi talar om olika örter och användningsområden. Varför passar olika örter till olika maträtter, hur odlar man örter för att nå bästa resultat och vilka kan passa för medicinskt bruk och kosmetik?

Skärgårdsretreat

Kurstid: 29 juni

Ansökan senast: 30 maj

Kanske känner du att stressnivån ligger på hög nivå och att du är uppe i varv. På Litorinas endagars skärgårdsretreat lär du dig hitta balansen inför sommaren.

Lunnevals folkhögskola

590 48 Vikingstad

Tel: 013-23 49 00

Internat: 100 bäddar

www.lunnevald.se/

lunnevald@regionostergotland.se

(Östergötlands län)

Huvudman: Region Östergötland.

Animerad film

Kurstid: 20-22 juni

Ansökan senast: 15 maj

Du får arbeta med animation och skapa korta animerade filmer i tekniken stop motion. Vi prövar t.ex. cutout och sandanimation. Även grundläggande ljud- och filmredigering.

Experimentellt måleri

Kurstid: 20-22 juni

Ansökan senast: 15 maj

Vi experimenterar med olika vattenbaserade tekniker. Vi kommer att arbeta med nya sätt



att använda och mixa akryl, akvarell, gouache m.m. Vi arbetar i skolans måleriateljé och utomhus vid bra väder.

Grundkurs i bildskapande

Kurstid: 20-22 juni

Ansökan senast: 15 maj

En kurs för dig som inte har någon eller liten utbildning/erfarenhet inom bildområdet.

Vi jobbar med baskunskaperna som t. ex. proportioner, perspektiv, bildkomposition, färglära, ljus och skugga.

Grundläggande kurs i Photoshop

Kurstid: 20-22 juni

Ansökan senast: 15 maj

För dig som inte tidigare har arbetat med Photoshop eller som har begränsade kunskaper. Du bör ha datavana.

Landskapsmåleri

Kurstid: 20-22 juni

Ansökan senast: 15 maj

Vi målar av det vackra landskapet kring Lunnäva, 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 2016

Kurstid: 20-22 juni

Ansökan senast: 15 maj

För alla som vill lära sig mer om moderna religionsbildningar. Vi studerar hur de beskrivs i media och hur människor generellt uppfattar dem. Representerar från några grupper besöker oss och berättar om sina erfarenheter, trosuppfattningar och religiös praxis.

Världens framtid i religion och fiktion

Kurstid: 20-22 juni

Ansökan senast: 15 maj

Hur förhåller sig olika religioner till framtiden? Hur skildras den i film och litteratur? Går vi

mot undergång, paradiset eller kanske båda? Den här kursen riktar sig till alla som vill fördjupa sig i hur framtidsvisioner kan tolkas i såväl film, litteratur och religion.

Långholmens folkhögskola

Fasta Paviljongen

117 33 Stockholm

Tel: 08-658 16 30

www.langholmens.fhsk.se/

adm@langholmens.fhsk.se

(Stockholms län)

Huvudman: LO-distriktet i Stockholms län.



Prova-på målarkurs

Kurstid: 6-10 juni

Ansökan senast: 1 maj

Vi lär oss grunderna i olika tekniker som teckning, akvarell, akryl och oljefärg.

Oljemålningskurs

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 1 maj

Vi går igenom viss färgteori, gör färgblandningsövningar och försöker måla det vi ser i form av enklare stilleben och/eller efter medhavd förlaga. En dag arbetar vi efter levande modell.

Temperakurs

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 maj

Vi tittar närmare på färgpigmentens olika egenskaper, dess tillbehör och lär oss blanda till äggoljeemulsionen. Vi provar att måla på olika underlag med hjälp av fria övningar och stilleben.

Svart på vitt

Kurstid: 22-26 aug

Ansökan senast: 1 maj.

Vi går igenom grunderna i teckning/form och lär oss tänka på perspektiv, volym, valör och komposition. Vi orienterar oss bland olika teckningsmaterial. Vi utgår från stilleben och landskapet utanför.

Löftadalens folkhögskola

Box 193

439 05 Åsa

Tel: 0340-65 50 00

Internat: 69 bäddar

www.regionhalland.se/loftadalen

loftadalen@regionhalland.se

(Hallands län)

Huvudman: Region Halland.

Drejkurs för nybörjare - men alla är välkomna!

Kurstid: 28 juni-2 juli

Ansökan senast: 30 april

Vill du lära dig dreja? Vi lär ut grunden! Du som redan kan är också välkommen. Vi träffas igen senare för glaserings (29-31/7).

Mindful Art - fortsättningskurs

Kurstid: 29 juni-1 juli

Ansökan senast: 30 april

Frigörande måleri och qi gong för dig som vill använda måleri som avslappning. Vi målar i tystnad med fokus på det som händer på pappret och i sinnet utan att döma och bedöma.

Gjuta keramik i gipsformar!

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 30 april

Grundläggande teknik i hur man tillverkar sin egen gipsform. Du får också prova på att

gjuta i färdiga formar. En vecka tillverkning plus en vecka med gjutning (16-20/8).

Löparskola med Patrik Tellgren

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 30 april

Löparskola - ALLA KAN TRÄNA! En kurs för dig som vill springa, träna och leva på rätt sätt. Löptechnik och annat lärs ut av Patrik Tellgren, utbildad på ELIT-Idrottsskolan.

Våga sjung - Utforska din röst - Rösten som källa till uttryck och inre utveckling

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 30 april

En kurs för dig som längtar efter att sjunga och utforska röstens möjligheter, men också använda rösten som ett livsverktyg. Ljud-meditation, toning, coaching till inre mod och eget uttryck.

Experimentell Akvarell - Grundkurs

Kurstid: 5-8 juli

Ansökan senast: 30 april

Längtar du efter att måla akvarell vid havet? Vill du pröva frigörande tekniker för att starta eller utveckla ditt akvarellmåleri? Då kan det här vara kursen för dig!

Familjekurs vid havet

Kurstid: 17-23 juli

Ansökan senast: 30 april

En kurs för familjer, ensamstående, singlar, far- och morföräldrar med eller utan barn eller barnbarn. Du kan prova på akvarell, dreja, sjunga, skriva mm och samtidigt njuta av vår havskustmiljö.

Zumba & Yoga

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: 30 april

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.



Experimentell Akvarell -

Fortsättningskurs

Kurstid: 19-22 juli

Ansökan senast: 30 april

Det här är en akvarellkurs för dig som målat förut! Den handlar om att måla mellanrum och fläckar för att få fram bilder. I år med särskilt fokus på modell (kroki).

Repvecka

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 30 april

Spelar ni i band och vill ha några dagars intensivrepetitioner under handledning av professionella musiker? Då är repveckan på Löftadalens folkhögskola något för er!

Internationell kurs om metoder i lärande - med ett fokus på det praktiska.

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 30 april

Att utveckla och uppnå inläring? Innehåll: Aktivt lärande, simulationsövningar, Mindset, hur man lär ut matte i Finland, inlärningsprocessen, skrivflöde, utomhuspedagogik...

Malungs folkhögskola

Thorolfsvägen 44

782 34 Malung

Tel: 0280-143 00

Internat: 70 bäddar

www.malungsfolkhogskola.se/

info@malungsfolkhogskola.se

(Dalarnas län)

Huvudman: Landstinget Dalarna.

Folkmusik - sommarkurs

Kurstid: 1-5 aug

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.

Järnsmide - sommarkurs

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 31 mars

Vi lär ut grundläggande tekniker i varmsmide som sträckning, stukning, klyvning, vällning och härdning. Kursen ligger samtidigt som folkmusikkursen så möjlighet till spel, dans, sång kvällstid finns.

Medlefors folkhögskola

Box 707

931 27 Skellefteå

Tel: 0910-575 00

www.medlefors.se/

folkhogskola@medlefors.se

(Västerbottens län)

Huvudman: Arbetarrörelsen.

Guldet i berättarnas stad

Kurstid: 19-22 juni

Ansökan senast: 15 april

Guldet i berättarnas stad kombinerar kunskap kring våra författare med utflykter, museibesök, goda samtal och god mat. Vi skapar upplevelser i den norrländska guldstaden som berikar er på många sätt.

Skrivardagar med Yoga

Kurstid: 19-22 juni

Ansökan senast: 15 april

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.

Yogadagar med närvaro och glädje

Kurstid: 19-22 juni

Ansökan senast: 15 april

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: 20-22 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.

Må bra i kropp och själ

Kurstid: 5-6 aug

Ansökan senast: 30 maj

Vi tränar Qigong, enligt kinesisk medicin en läkande rörelseform med långsamma rörelser för att lära känna din kropp, få ett flöde och ett mentalt lugn.

Mora folkhögskola

Yvradsvägen 29

792 34 Mora

Tel: 0250-942 00

Internat: 42 bäddar

www.morafolkhogskola.se/

info@morafolkhogskola.se

(Dalarnas län)

Huvudman: Landstinget Dalarna.

Den svenska konsten från Ragnvald

Knaphövde till Anders Zorn

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

Under dessa sommarkurser skall vi göra några nedslag i den svenska konsthistorien. Vi börjar från noll så det behövs inga förkunskaper.

Fransk konversation och målning

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

Förbättra och utveckla din franska genom samtal, diskussioner och målning i det inspirerande och vackra landskapet runt Mora.

Kurbitsmålning fortsättning

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 1 maj

Modern kurbits blandad med traditionell målning och grafisk kalligrafi. Fortsättningskurs för dej som har grunderna i målning

Fritt broderi

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 1 maj

Du som inte provat på fritt broderi; kom och prova – det kanske blir din nya hobby! Du som är mer van; låt dig inspireras, utvecklas, njuta och brodera fritt i en kreativ miljö.

Oljemåleri i genuin dalamiljö

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 1 maj

Utveckla ditt måleri och din konstnärliga sida genom att gå en kurs i oljemåleri med handledning inom målarteknik, färglära och komposition under ledning av erfaren konstnär.

Gör dina egna hud- och

hårvårdsprodukter

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 maj

Tillverkning av naturliga skönhetsprodukter. Kreativt, roligt och bra för miljön. Du får gedigna kunskaper om råvaror och innehåll i produkterna.

Kurbitsmålning

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 maj

Lär dej måla kurbits-dalarnas stolta penselhantverk. Konstnären och formgivaren "Britta i Dalarna" lyfter måleriet till nya höjder.



Maskinstickningskurs

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 maj

Maskinstickningskurs för nybörjare och något vana. Designa och sticka ett vackert plagg. Ta med din maskin eller hyr på plats.

Skinn- och fällsömnad

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 maj

Skinn- och fällsömnad har gamla traditioner. Kursen ger inblick i skinnets egenskaper och historik. Sömnad av t ex vanter, tofflor, kud-dar. För nybörjare och mer rutinerade.

Sommarskiddkurs

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 maj

För dig som är intresserad av längdskidor och tycker det är roligt att träna! Vi anpassar kur-sen efter din nivå. Rullskidåkning, skidgång, terränglöpning, paddling och styrketräning.

Ullkonst - torrtovning av dockor

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 maj

Docktillverkning av ekologisk ull. Nål- eller torrtovning. Låt din fantasi och kreativitet blomma!

Mullsjö folkhögskola

Box 3

565 21 Mullsjö

Tel: 0392-374 00

Internat: 60 bäddar

www.mullsjofolkhogskola.nu/

info.mullsjofolkbildning.net

(Jönköpings län)

Huvudman: Stiftelsen Mullsjö Folkhögskola
(Svenska Alliansmissionen).

Ansökan senast: löpande för alla kurser



Hattkurs

Kurstid: 27 juni-2 juli

Gamla tekniker till nya hattar! Vi jobbar med filt, strå, sisal och tyg. Material och tekniker i olika kombinationer ger möjlighet för en otrolig mångfald av skapelser.

Keramik med glasering

Kurstid: 27 juni-2 juli

För dig som vill prova på men också för dig som har erfarenhet sedan tidigare. Under veckan har du möjlighet att prova på kerami-kens grunder; tumma, ringla, kavla och dreja.

Naturfoto 1

Kurstid: 27 juni-2 juli

Kursen innehåller grundläggande tankar kring bildkomposition, exponeringstid, bländar-inställningar, ljusförhållanden samt lämplig utrustning. Vi varvar teori inomhus med praktisk fotografering.

Silversmide

Kurstid: 27 juni-2 juli

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 prova corpusarbeten.

Smide - grundkurs

Kurstid: 27 juni-2 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: 27 juni-2 juli

Tyngdpunkt 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: 27 juni-2 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: 27 juni-2 juli

Fördjupningskurs för dig som älskar textiltryck och har arbetat med screentryck och fototeknik. Fördjupning i mönster och mönsterapportering och unika textila trycktekniker.

Rakukeramik - fortsättningskurs

Kurstid: 3-9 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.

Hattar - inspirationskurs

Kurstid: 5-9 juli

Grunderna inom hattsömnad. Tekniker, material, modeller och hur de kan varieras. Vi arbetar i filt/strå/tyg och formar materia- len på hattstockar. Lek med blommor och dekorationer.

Trycka på textil

Kurstid: 5-9 juli

I kursen ingår grunderna inom textiltryck med tillverkning av hantverksmässigt gjorda tryckschabloner likväl som fototekniskt. Kur- sen innehåller gemensamma genomgångar samt individuell handledning.

Keramik - Raku

Kurstid: 31 juli-6 aug

Raku är en gammal japansk metod att i vedel- dad ugn bränna keramik. Vi arbetar praktiskt med formningsteknik, glasyrframställning, bygga raku-ugn samt bränna i densamma.

Digitalt foto: Blomster- och växtfotografering

Kurstid: 1-6 aug

En fördjupningskurs med fokus på att foto- grafera blommor och växter. Vi tittar på tekni- ker för att skapa bilder i både inomhus- och utomhusmiljöer. Du behöver grundläggande kunskaper i Photoshop.

Hattar

Kurstid: 1-6 aug

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.

Kreativt skrivande

Kurstid: 1-6 aug

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 andras skrivande.

Naturfoto 2

Kurstid: 1-6 aug

Kursen innehåller fotografering med olika teman, analys av bilder samt praktiska upp- gifter kring att tänka i "projektform". Du kan din kamerautrustning väl och har erfarenhet av naturfotografering.

Silversmide

Kurstid: 1-6 aug

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 corpusarbeten.

Teckning - nybörjarkurs

Kurstid: 1-6 aug

En introduktion till det figurativa tecknandets grunder. Den har som målsättning att träna seendet samt att uppmuntra ett frimodigt och kreativt perspektiv på tecknande.

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 för alla kurser



Mindfulness - medveten närvaro

Kurstid: 27-29 juni

Med träning i Mindfulness lär du dig att bli medveten om dina känslor och vanemönster. Kursen vänder sig till dig som är nyfiken på Mindfulness och vill träna upp din förmåga att leva med öppna ögon.

Porträttmålning

Kurstid: 27 juni-1 juli

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: 27-29 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.

Trollsländor

Kurstid: 27-29 juni

Upplev trollsländornas magiska liv! Kursen kommer huvudsakligen bedrivas i fält där vi besöker olika våtmarkstyper. Du behöver inte kunna något om trollsländor – intresse är allt som behövs.

Träsnitt på lera

Kurstid: 27 juni-1 juli

Träsnitt och linoleumtryck är traditionella tekniker som vanligtvis används på papper. Trycktekniken går även att arbeta med direkt på mjuk lera.

Alla kan måla

Kurstid: 4-8 juli

Kom-i-gång-kurs för dig som vill ha mer färg i ditt liv. Experimentera, testa, lek. Släpp dina föreställningar om vad som är vackert, måla bara för att det är roligt. Prova olja, akryl och akvarell.

Att skriva filmmanus

Kurstid: 4-8 juli

Introduktionskurs till att skriva för filmen. Film är både ljud och bild och manuset är ett underlag för regissören och skådespelarna. Just därför skiljer sig filmmanus från andra sätt att skriva!

Bärbar konst – masker, skydd och förklädnad

Kurstid: 4-6 juli

Med kroppen som utgångspunkt skapar vi allt från smycken till rustningar. Gör konst att bära. Smycka dig, göm dig eller förvandlas.

Digital fotografi, inspirationskurs

Kurstid: 4-8 juli

Grundkurs i digital fotografi och bildhantering.

Kreativ sångkurs, nybörjare

Kurstid: 4-8 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.

Alla kan teckna

Kurstid: 11-13 juli

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.

Betonggjutning

Kurstid: 11-15 juli

Betongkurs med inriktning på konst och design. Lär dig grunderna för betonggjutning: göra gjutformar av gips och formplyfa, bereda betongen och gjuta. Upptäck materialets möjligheter.

Kreativ sångkurs, fortsättning

Kurstid: 11-15 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: 11-15 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.

Teckna serier

Kurstid: 11-15 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.

Yoga och meditation

Kurstid: 11-15 juli

Kundaliniyoga är en yogaform som kännetecknas av dynamiska rörelser som kombineras med andnings- och avslappningsövningar samt olika meditationstekniker.

Nordiska folkhögskolan

Olof Palmes väg 1

442 31 Kungälv

Tel: 0303-20 62 00

Internat: ca 70 bäddar

www.nordiska.fhsk.se/

info@nordiska.fhsk.se

(Västra Götalands län)

Huvudman: Föreningen Nordiska folkhögskolan i Kungälv.

Nordiskas seniorkurs

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 1 juli

För dig som har lust att utforska den gemensamma nordiska kultur och historia som knyter an till Bohuslän tillsammans med deltagare från hela Norden.

Nordiskas sommarviskurs

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: i juli

För dig som har lust att sjunga för andra och jobba individuellt med röst och tolkning.

Vistolkning i Master class.



Nyköpings folkhögskola

Östra Trädgårdsgatan 3
611 34 Nyköping

Tel: 0155-29 20 80

www.nykoping.fhsk.se/
info@nykoping.fhsk.se
(Södermanlands län)

Huvudman: Föreningen Nyköpings folkhögskola.

Läderhantverk - Sommarkurs

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 25 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

oskarshamnsfolkhogskola.se/
oskarshamnsfolkhogskola@folkbildning.net
(Kalmar län)

Huvudman: Växjö stift (Svenska kyrkan).

"Oskarshamnslägret" för personer med funktionsnedsättning

Kurstid: 8-16 juni

Ansökan senast: 10 april

Temastudier, skapande, diskussioner, musik, film och utflykter. Sjuksköterska och assistenter finns på lägret. Egen assistent kan följa med vid behov.



Orgelspelarkurs

Kurstid: 26 juli-2 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.

Orgelkurs 13-15 år

Kurstid: 28-31 juli

Ansökan senast: 1 juni

Orgelkurs för dig som är 13-15 år. Orgellektioner, körsång, musikteori, orgelkunskap och konserter.

PRO:s folkhögskola

Gysinge Herrgård
810 21 Gysinge

Tel: 0291-212 20
Internat: 107 bäddar

www.pros.fhsk.se/
gysinge@pros.fhsk.se
(Gävleborgs län)

Huvudman: PRO.

Ansökan senast: 4 veckor innan kursstart om inget annat anges.

Naturvandring i Färnebofjärdens Nationalpark

Kurstid: 2-6 maj

Under veckan gör vi vandringar i Färnebofjärdens vackra Nationalpark. Vi studerar fauna och flora. Artrikt fågelliv. Lärare: Ove Lennström

Ledare Mindfulness steg 2

Kurstid: 9-13 maj

Under steg 2 utvecklar du din teknik, medvetenhet och kunskap om Mindfulness. Vi tar upp metoder och tekniker för att lära ut



Mindfulness. Vi övar oss på att leda varandra.
Lärare: Lisbeth Pedersen

Silversmide

Kurstid: 9-13 maj

Lär dig att såga, forma, löda, hamra, slipa och putsa i silver. Du får hjälp med att skapa dina egna föremål, smycken etc samt hjälp att hitta din egen stil. Lärare: Silversmed Jörgen de Voss

Fotokurs med bildbehandling

Kurstid: 23-27 maj

Vi lär oss att använda digitalkameran med alla dess möjligheter. Vi arbetar i teman och lär oss redigera bilder. Lärare: Tord och PG Andersson

Fotokurs, digitalfoto

Kurstid: 23-27 maj

Lär dig hantera och utnyttja din digitala kameras oanade möjligheter. Vi lär oss både porträttteknik och att ta naturbilder. Lärare: PG Andersson och Tord Andersson

Temperamålning

Kurstid: 23-27 maj

En kurs som vänder sig till dig som vill lära dig att blanda dina egna färger enligt gamla metoder. Lärare: Konstnär Anne-Lie Larsson Ljung

Från flugbindning till fiske i älven

Kurstid: 30 maj-3 juni

Lär dig flugbindning, materiel, kastteknik och fiske vid Nedre Dalälven. Lärare: Leif Jonsson

Vegetarisk matlagning

Kurstid: 30 maj-3 juni

En kurs för dig som vill prova på vegetarisk mat. Under veckan lagar vi mat tillsammans från grunden och testar nya smaker. Lärare: Aiva Susanne Keldsen

Boule för nybörjare

Kurstid: 7-11 juni

Kursen lär ut grundläggande strategier och teknik. Lärare: Nils Ekander

Linedance för vana

Kurstid: 7-11 juni

En intensivvecka i linedance för dig som vill utveckla och fördjupa din teknik. Lärare: Hilkka Andersson

Möbelpapetsering

Kurstid: 7-11 juni

På kursen får du lära dig grunderna för tapetsering, en fast stoppning med avsydd kant som vi sedan klär med nytt tyg och sätter fast ett kantband. Du tar med en egen stol att klä om.

Frigörande dans i Mindfulness

Kurstid: 13-17 juni

Motion med fria rörelser till musik. En vecka för kropp och själ. Lärare: Aiva Susanne Keldsen

Zumba

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 2 maj

Dansträning i grupp till musik som grundar sig på i huvudsak latinamerikanska rytmer och ger dig en möjlighet att på ett lustfyllt sätt komma i form.

Seniordansvecka 1

Kurstid: 18-22 juni

En kurs för dig som redan dansar seniordans och vill utveckla ditt kunnande tillsammans med likasinnade. Lärare: Christina Lundahl Ekholm

Munspelskurs steg 2

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: 2 maj

Kursen vänder sig till alla som har gått en grundläggande kurs i munspel. Vi övar mun-

spelsteknik, tungbasning och gehörsspelning.
Lärare: Riksspelman John-Erik Hammarberg

Rottingflätning

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Vi fångar upp en 200-årig teknik att fläta sits eller rygg på en stol. Ta med något trasigt eller fläta nytt. Lärare: Pernilla Gestholm

Seniordansvecka 2

Kurstid: 27 juni-1 juli

En kurs för dig som redan dansar seniordans och vill utveckla ditt kunnande tillsammans med likasinnade. Lärare: Christina Lundahl Ekholm

Silversmide för erfarna

Kurstid: 27 juni-8 juli

Under två intensiva veckor lär vi oss tillverkning av folkdräktssmycken och utveckla den egna designen. Lärare: Ann och Jörgen de Voss

Yoga för kropp och själ

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

En kurs för dig som vill lära dig yoga. Vi gör yogaövningar, mediterar och lär oss fokuserad andningsteknik. Lärare: Aiva Susanne Keldsen

Skriv ditt eget drama

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 16 maj

Skriv ditt eget manus. Kom igång, kom vidare med eller färdigställ din pjäs. Under en vecka lär du dig skriva drama. Lärare: dramatiker Brita Namerius

Vedic Art - akrylmåleri

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 16 maj

Under en vecka målar vi med akryl och tempera/akvarell på papper och canvas. Med

svampar, penslar, händer och spatlar låter vi färgerna flöda. Lärare: Ann Vester

Väck din skrivarglöd

Kurstid: 4-8 juli

Välkommen till en sommarvecka i skrivandets tecken där vi arbetar oss in i det litterära berättandet. Lärare: Lisbeth Antonsson

Färgen som form

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 16 maj

Målarkurs där färgen som form- och symbolvärde står i fokus. Lärare: Bo Ljung konstnär och lärare på Västerås konstskola

Qi Gong

Kurstid: 11-15 juli

Under veckan lär du dig metoder som syftar till att hjälpa dig att återställa harmonin mellan kropp och själ. Lärare från Biyunakademin

Fotokurs med inriktning natur

Kurstid: 25 juli-29 augusti

Ansökan senast: 1 juni

Under kursen lär du dig att ta vackra naturbilder. Du lär dig teknik och komposition. Vi arbetar i vacker nationalpark. Lärare: naturfotograf Sara Wennerkvist

Landskapsmålning

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 1 juni

Under en intensiv vecka lär du dig att måla ett landskap, ljus- och färgsättning, teknik och komposition. Lärare: Anne-Lie Larsson Ljung

Möbelpapetsering

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 1 juni

Under kursen lär du dig grunderna i möbelpapetsering. Ta med egen stol. Lärare Pernilla Gestholm

Siden Sammet Trasa Lump

Kurstid: 1-5 aug

En kurs om hur gamla textilier tas till vara och blir som nya. Lärare: Fia Sjöström, modedesigner och slöjdpedagog

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)

English as we speak it

Kurstid: 16-20 maj

Ansökan senast: 18 mars

Under veckan samtalar vi på engelska i syfte att göra språkinläringen stimulerande och inspirerande. Lärare: Ingrid Cheng

Foto och redigering av bilder för ovana

Kurstid: 16-20 maj

Ansökan senast: 18 mars

En kurs för dig som vill lära dig att ta bilder och att redigera dem på ett enkelt sätt. Lärare: Peter Müller Temme

Ekologiskt och närodlat

Kurstid: 23-27 maj

Ansökan senast: 18 mars

Under en intensiv vecka studerar vi ekologisk och närodlat mat och besöker en gård med ekologisk odling. Lärare: Peter Müller Temme

Skriv vad du vill

Kurstid: 23-27 maj

Ansökan senast: 18 mars

En skrivarkurs som oavsett vad du vill skriva om lär dig knepen som lyfter din text. Lärare: Anna Christofferson

Stockholms Skärgård

Kurstid: 23-27 maj

Ansökan senast: 18 mars

Under veckan utforskar vi Stockholms Skärgård ur ett historiskt, samhälleligt och kulturellt perspektiv. Lärare: Åsa Österberg

Data för ovana

Kurstid: 30 maj-3 juni

Ansökan senast: 18 mars

Kursen vänder sig till ovana och nya datoranvändare och lär dig att använda datorn i vardagssituationer; söka information, beställa biljetter, skicka e-post mm. Lärare: Mårten Ekvall

Hälsans Qi Gong

Kurstid: 30 maj-3 juni

Ansökan senast: 18 mars

Träna kroppen och hjärnan med mjuka rörelse i fokuserat avslappnat tempo. Stärker ditt välbefinnande och kan utövas av alla. Lär dig självmassage och att sträcka ut musklerna. Lärare: Ingrid Cheng

Italiensk kick off

Kurstid: 30 maj-3 juni

Ansökan senast: 18 mars

Nybörjarkurs i italienska som lär dig det viktigaste du behöver för att kunna klara dig i Italien. En kurs som är en kick off för att på allvar börja med ett nytt språk. Lärare: Annsofie Thörnroth

Konst för nyfikna

Kurstid: 30 maj-3 juni

Ansökan senast: 18 mars

Under en vecka diskuterar vi konst, läser om konstnärer, funderar över deras betydelse för vår samhällsutveckling och besöker museer i Stockholm. Lärare: Åsa Österberg och Anna Christofferson

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.

Konfirmationskurs

Kurstid: 12 juni-2 juli

Under intensiva veckor undrar och diskuterar vi enskilt och i grupp om livets frågor. Teori, friluftsliv och lägeraktiviteter.

Sommarkurs för vuxna med funktionsnedsättning

Kurstid: 13-16 juni

Ansökan senast: 22 april

Skapande dagar där vi målar, sjunger, fiskar, paddlar kanot m.m. För dig som behöver extra stöd.

Sommarkurs för vuxna med lättare funktionsnedsättning

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: 22 april

Skapande dagar där vi sjunger, fiskar och är ute i naturskön miljö m.m. Vi möter djur, paddlar kanot och vandrar.

Svenska i Småland

Kurstid: 7-20 aug

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/
folkhogskola@scouterna.se
(Stockholms län)

Huvudman: Scouterna.

Sommarkurs i projektledning

Kurstid: 13 juni-12 augusti

Ansökan senast: 22 maj

Kursen är på distans men med ett antal obligatoriska träffar på Scouternas folkhögskola i Örnsberg, Stockholm.

Hantverkskursen Händer

Kurstid: 3-9 juli

Ansökan senast: 15 juni

Lokaliserad till: Vässarö

Vi lär ut traditionellt hantverk med målet att bevara och föra vidare traditioner och kunskap.



Sjöviks folkhögskola

775 95 Folkärna

Tel: 0226-678 00

Internat: 130 bäddar

www.sjovik.eu/

exp@sjovik.eu

(Dalarnas län)

Huvudman: Stiftelsen Sjöviks folkhögskola
(Equmeniakyrkan, Equmenia, Sjöviks Kamrat-
förbund).



Skurups folkhögskola

Kyrkogatan 68

274 33 Skurup

Tel: 0411-558900

Internat: 100 bäddar

www.skurupsfolkhogskola.se/

expeditionen@skurupsfolkhogskola.se

(Skåne län)

Huvudman: Folkhögskoleföreningen för Sku-
rups folkhögskola.



Friluftsliv mellan generationerna

Kurstid: 4-6 juni

Ansökan senast: 6 maj

Du som är pappa, mamma, mormor, morfar, farmor eller farfar – ta med ett av dina barn eller barnbarn och lär er friluftslivets grunder under ett några inspirerande dagar på Sjöviks folkhögskola. Ur innehållet: Laga enkel och god mat över öppen eld, hantera kniv och yxa säkert, orienteringens grunder, sova ute och hålla sig varm.

Skog, fjäll och hantverk

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 1 juli

En kurs i traditionellt hantverk på gränsen mellan skog och fjäll. Vi bor i fåbodstugor på Nysätersvallen, 25 km norr om Särna. Runt om finns gammal, obrukad skog som domineras av gran och björk.

Ansökan: Först till kvarn för alla kurser.

Bokstavsteckning - från blyertsskiss till font i din dator

Kurstid: 27 juni-1 juli

Är du intresserad av bokstavs-/typsnittsform? Drömt om att själv formge en font? Vi skissar och studerar tryckbokstäverna, tecknar vårt eget alfabet. Vi arbetar både med papper och penna och digitalt.

Kreativt skrivande och Yoga

Kurstid: 27 juni-1 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 yoga.

Luffarslöjd och origami

Kurstid: 27 juni-1 juli

Vi formar järntråden till funktionella och vackra bruksting. Papperet viker vi både i traditionella modeller liksom nya moderna från världens alla hörn. Enkelt, genialt och lekfullt.

SVÄNG!

Kurstid: 27 juni-1 juli

Spela folkmusik på gehör i grupp. Fokus ligger på sväng och groove!

Rawfood och yoga

Kurstid: 1-5 juli

Varva ner, släpp alla måsten. Lär dig laga näringstät och smakrik rawfood och utöva Vinyashayoga. Låt dig fyllas av energi, glädje och välmående.

Kreativt skrivande och Yoga

Kurstid: 11-15 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: 11-15 juli

Med snabba oljemålningar "a la prima" kommer vi utforska porträttmåleri. Vi fokuserar på att se människan vi målar av. Vi lär oss bland annat anatomins grunder, komposition och färglära.

Sjung i sommar!

Kurstid: 11-15 juli

Kursen vänder sig till dig som älskar att sjunga och vill göra det tillsammans med andra! Fokus i denna kurs är att uppleva sångglädje, upptäcka och utforska sången och att ha roligt tillsammans!

Sångkurs: Complete Vocal Technique CVT Fortsättning

Kurstid: 11-15 juli

Kursen vänder sig till sångare som har tidigare erfarenheter inom Complete Vocal Technique och vill fördjupa sig i detta. Undervisningen sker både i masterclass-form och i grupp.

Sångkurs: Complete Vocal Technique CVT Grundkurs

Kurstid: 11-15 juli

Denna kurs vänder sig till sångare som vill få en introduktion och vidare kunskap i Complete Vocal Technique. Kursens syfte är varje

individuellt sångares tekniska och konstnärliga målsättning.

Handledning i skönlitterärt skrivande

Kurstid: 18-22 juli

Arbeta med ditt skrivprojekt. Du får skicka in delar av ditt projekt i förtid. Vi har två större handledningsmöten, ett tidigt och ett sent. Även textsamtal i grupp där deltagarna utbyter respons.

Landskap i akvarellteknik

Kurstid: 18-22 juli

Med landskapet som utgångspunkt fördjupar vi oss i akvarellteknikens möjligheter. Utöver perspektiv och kompositionslära kommer huvudfokus ligga på akvarellteknikens speciella karaktär

Skapande dans och måleri

Kurstid: 18-22 juli

Med kroppen som utgångspunkt närmar vi oss dessa båda uttryck Dans – Måleri på ett grundläggande och enkelt sätt. Vi undersöker det gemensamma/olika genom rörelse, improvisation och komposition.

Spela blues i sommar!

Kurstid: 18-22 juli

Sommarkursen för dig som är intresserad av blues – både för nybörjare eller om du redan är en erfaren bluesmusiker. Fördjupa dig i genren teoretiskt, tekniskt och spela mycket tillsammans med andra.

Akvarellmåleri

Kurstid: 25-29 juli

Är du pigg på att prova akvarellteknikens olika uttrycksmedel? Testa att stänka och rispa och schumra. Vi varvar olika övningar med teori och eget målande.

Berätta med rörlig bild på nätet

Kurstid: 25-29 juli

Har du något du vill berätta och vill lägga ut

på nätet? Kursen fokuserar på berättelsens förutsättningar - vilka berättelser fungerar bäst på vilka plattformar och med vilka språkverktyg?

Linjer och streck - illustrationsteckning på flera sätt

Kurstid: 25-29 juli

Utveckla din förmåga att göra egna bilder i olika tekniker och metoder. Du får illustrera texter och öva dig i att förstärka stämningar i texter med lämpliga teckningsmetoder och material.

Skriv ditt liv

Kurstid: 25-29 juli

Vill du skriva om ditt liv? Allas historia är värd att berättas! Minneshjälp, disponering och många övningar för att skapa din berättelse. Trigga ditt minne med fotografier, gamla brev och dokument.

Standup comedy

Kurstid: 25-29 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.

Jazz - improvisationskurs för kvinnor

Kurstid: 1-5 aug

Vi fokuserar på ensembleundervisning med olika samspelsövningar utifrån ett jazz- och improvisationsperspektiv.

Komponera i färg och form med akvarell

Kurstid: 1-5 aug

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.

Skriv science-fiction och fantasy

Kurstid: 1-5 aug

Ta ditt skrivande utanför verklighetens ramar och bygg andra världar. Fantasy och science fiction ger nya möjligheter, problem och frågeställningar. Vi utforskar genrerna i samtal och skrivövningar.

Skrivpedagogisk Inspirationskurs

Kurstid: 1-5 aug

Stärk dig i din roll som skrivpedagog! Kursen vänder sig till dig som arbetar eller har arbetat med skrivande i någon form. Vi varvar teori inom skrivande och pedagogik med övningar och samtal.

Stensunds folkhögskola

619 91 Trosa

Tel: 0156-532 00

Internat: 95 bäddar

www.stensund.se/

stensund@stensund.se

(Södermanlands län)

Huvudman: Svenska Frisksportförbundet.



Digital fotografering och bildbearbetning

Kurstid: 26 juni-1 juli

Ansökan senast: 12 maj

Under handledning komponerar du bilder med din egna digitalkamera. Bilderna importerar du till datorn och med Lightroom ger vi dem en ökad visuell dragningskraft.

Dockteater

Kurstid: 26 juni-1 juli

Ansökan senast: 12 maj

Här får du lära dig grundläggande spelteknik med olika typer av dockor från hand- och stavdocka till muppets. Du kommer att få tillverka en docka och jobba i ett projekt.

En vecka med kundaliniyoga, meditation och breathwalk

Kurstid: 26 juni-1 juli

Ansökan senast: 12 maj

En vecka 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 - steg 1

Kurstid: 26 juni-1 juli

Ansökan senast: 12 maj

Bli en trygg och säker paddlare. Respektera havets krafter och mästra de grundläggande färdigheterna av havskajakpaddling, paddelteknik, säkerhet och packning, teori, utrustning och navigering.

Mandalamålning

Kurstid: 26 juni-1 juli

Ansökan senast: 12 maj

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.

Möbeltapetsering

Kurstid: 26 juni-1 juli

Ansökan senast: 12 maj

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.

Rivstarta ditt skrivprojekt

Kurstid: 26 juni-1 juli

Ansökan senast: 12 maj

Sugen på ett skrivprojekt? Starta upp ett nytt, sparka liv i ett gammalt eller forma din idé genom kreativa övningar och individuell handledning. Vi utgår från samtal och kreativa skrivövningar.

Silveryoga

Kurstid: 26 juni-1 juli

Ansökan senast: 12 maj

Design och tillverkning av silversmycken. Korta teoripass varvas med mycket skapande arbete. Dagen börjar och avslutas med yoga, om möjligt utomhus vid havet.

Utveckla din sångröst

Kurstid: 26 juni-1 juli

Ansökan senast: 12 maj

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

En vecka med kundaliniyoga och yinyoga

Kurstid: 3-12 juli

Ansökan senast: 12 maj

Den här veckan fokuserar vi på filosofin inom yogan, maten, medveten kommunikation och beröring. Vi yogar, mediterar och går breathwalk. Avslappning med gong.

Masktillverkning

Kurstid: 3-8 juli

Ansökan senast: 12 maj

Få kunskap om maskens funktion på scen. Vi planerar och skissar fram en mask som vi sedan bygger för att avsluta med att arbeta fram ett kort nummer för maskens karaktär.

Skapa det liv du vill ha - coachad från dröm till handling

Kurstid: 3-8 juli

Ansökan senast: 12 maj

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: 3-8 juli

Ansökan senast: 12 maj

Du har ett skrivprojekt igång eller en idé som du vill sätta i verket. Du vill skapa dig utrymme att skriva, ha likasinnade att prata med, riktigt frotera dig i att prata om text och skriva i mängder.

Temperamålning

Kurstid: 3-8 juli

Ansökan senast: 12 maj

Upptäck och få kunskap om temperamålningens tekniker. Temperan har en alldeles speciell ljusbärande egenskap som är unik jämfört med andra måleritekniker! Du får prova några av dessa tekniker med bl.a. ägg och lim som emulsion.

Utveckla din sångröst

Kurstid: 3-8 juli

Ansökan senast: 12 maj

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: 3-8 juli

Ansökan senast: 12 maj

Vedic Art är ett mycket tillåtande sätt att måla, förutsättningslöst, kravlöst utan pekpinnar. Du får verktyg att hitta till ditt inre jag och skapa kommunikation med dig själv genom bildskapandet.

Viskurs i folklig sång

Kurstid: 3-8 juli

Ansökan senast: 12 maj

Ett nytt tema varje dag i den folkliga vistraditionen, arbetsvisor, dansanta trallar, fåbodvisor, ballader, koraler och kärleksvisor. Vi lär oss sångtekniken som tar fram det karaktäristiska i folklig sång.

Yogapaddling

Kurstid: 3-8 juli

Ansökan senast: 12 maj

Paddla och yoga i den fantastiska sörmländska skärgården. Denna vecka rymmer allt från att få säkerhet på vattnet, paddelteknik till grunder i yoga. Välkommen till en vecka för hela dig!

Kundaliniyoga, vandring och yinyoga

Kurstid: 7-12 aug

Ansökan senast: 17 juni

Välkommen till en yogakurs utöver det vanliga. Dagen börjar och avslutas med yogapass, under dagen vandrar vi på den vackra Sörmlandsleden och har även meditation.

Mandalamålning

Kurstid: 7-12 aug

Ansökan senast: 17 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.

Skärgårdspaddling med möjlighet till grönt paddelpass

Kurstid: 7-12 aug

Ansökan senast: 17 juni

En kurs med paddling i den vackra sörmländska skärgården, där teori- och praktiska kunskaper i friluftsliv och paddling varvas. Möjlighet finns att examineras för grönt paddelpass enligt EPP.

Träbåtsbygge

Kurstid: 7-12 aug

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.

Träbåtsrenovering

Kurstid: 7-12 aug

Ansökan senast: 17 juni

Kursen där du får handledning i renovering av din egen medhavda träbåt. Vi varvar praktiskt arbete med teori, verktygskunskap samt slipning av eggverktyg. Något för den händige träbåtsägaren.

Sundbybergs folkhögskola

Kasernvägen 1

174 59 Sundbyberg

Tel: 08-445 39 00

sundbybergsfolkhogskola.se/
info@sundbybergsfolkhogskola.se
(Stockholms län)

Huvudman: Folkuniversitetet, Stiftelsen
Stockholms Folkhögskola.

Skrivarvecka

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 1 maj

Vi gör kreativa skrivövningar, aktiverar våra sinnen, bearbetar texter, talar om texter samt läser etablerade författares verk och studerar deras teknik. Lustfyllt och experimenterande skrivande.

Fördjupningskurs i Musikteater

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 1 maj

Lokaliserad till: Stockholms Improvisations-
teater, Sigtunagatan 12

En kurs för dig som siktar på en karriär inom musikteater, skådespeleri eller improvisationsteater. Även för dig som redan arbetar med det och vill utveckla och förbättra dig.

Sundsgårdens folkhögskola

Örbyvägen 10

255 92 Helsingborg

Tel: 042-19 38 00

Texttel: 042-19 38 70

Internat: 100 bäddar

www.sundsgarden.se/
info@sundsgarden.se
(Skåne län)

Huvudman: Föreningen Sundsgårdens
folkhögskola med koppling till EFS som är en
rörelse inom Svenska kyrkan.

Bli en bättre fotograf

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: Löpande

Vill du lära dig mer om hur din kamera fungerar och vad bilderna kan säga? På en vecka lär vi oss grunderna i praktisk fotografering. Vi arbetar med ljus, komposition, perspektiv och arkivering.

Livsfilosofi

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: Löpande

Den här kursen vänder sig till den frågvisse. Här har du möjlighet att trots tidens flykt göra halt inför det självklara med frågor som: Vad innebär det att vara människa?

Sångskrivarkurs - den fantastiska sången!

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: Löpande

Att skapa är att uttrycka sig. Genom sången kan vi nå fram till andra människor och förmedla våra tankar och känslor. Du får verktygen att utveckla din förmåga att skapa sång och musik.



Trädgårdslust

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: Löpande

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.

Färgfrossa

Kurstid: 6-8 juli

Ansökan senast: Löpande

Tre dagars färgfrossa. Vi betraktar färg som material respektive ljus, ur estetiskt, funktionellt och kulturellt perspektiv. Kursen omfattar föreläsningar, laborationer och övningar.

Film och videovecka

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: Löpande

En film- och videoredigeringsvecka som tar upp berättelse, manuella kamerainställningar, bildval, ljussättning, avancerad videoredigering och olika filmstilar. Ta med egen kamera och dator.

iPad för Seniorer

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: Löpande

Vi startar en helt fabriksåterställd iPad. Vi lär oss sätta upp ett konto, surfa på nätet, ladda hem appar samt skapar en e-mail som vi sedan kopplar till iPaden. Egen iPad är ett krav.

Sociala medier

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: Löpande

Sociala medier (Facebook, Twitter, Instagram och Blogg) är begrepp för olika kommunikationskanaler på webbplatser och telefonappar. Du vill lära dig hantera dessa smidigt och lätt!

Teaterimprovisation

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: Löpande

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!

Våga sjunga i kör!

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: Löpande

Sjung tillsammans! Sången är en enorm källa till inspiration och glädje speciellt när man sjunger tillsammans med andra. Vi sjunger bl.a. sånger från vår stora sångskatt.

Mindfulness

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: Löpande

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: 1-5 aug

Ansökan senast: Löpande

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.

Skrivarkurs - Ett skrivande rum

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: Löpande

Detta är en skrivarkurs för dig som vill komma vidare med ditt skrivande och ge dig själv mer tid och rum för att skriva. Kursen innehåller kreativa skrivövningar som aktiverar minnen och alla sinnen.

Stå-upp-kurs

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: Löpande

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.

Pilgrimsvandring

Kurstid: 3-5 aug

Ansökan senast: Löpande

Välkommen till en kurs där pilgrimsvandringar sammanvävda med reflektioner, tystnad och samtal kan bli till inspiration för din vardagliga livsvandring.

Sverigefinska folkhögskolan

Box 154

953 24 Haparanda

Tel: 0922-688 00



Internat: Svefi har inget reguljärt internat, utan när du kommer till oss kan du bo på vårt vandrarhem.

www.svefi.net/

info@svefi.net

(Norrbottens län)

Huvudman: Föreningen för Sverigefinska fhsk, medlemmar: Svefis vänner, Haparanda Stad och Finlandssamfundet.

Kreativt akrylmåleri

Kurstid: 28 juni-2 juli

Ansökan senast: 27 maj

Färglära, färgblandningar, perspektiv och måleri på ett nytt sätt. Kursen är avsedd för alla, nybörjare som erfarna, som är intresserade av att skapa, experimentera och utveckla sitt konstnärsskap.

Kurs i finska

Kurstid: 28 juni-2 juli

Ansökan senast: 27 maj

Intensivkurs i finska med trevliga kvällsaktiviteter. Du kan vara nybörjare eller redan ha kunskaper i språket. Fokus på att tala. Du får prova dina "vingar" i finskspråkiga grannstaden Torneå.

Kurs i ryska

Kurstid: 28 juni-2 juli

Ansökan senast: 27 maj

Tillfälle för både nybörjare och fortsättare i ryska. Du får grunder i grammatiska regler och muntlig kommunikation.

Kurs i svenska

Kurstid: 28 juni-2 juli

Ansökan senast: 27 maj

Du läser svenska intensivt varje dag. Du kan vara nybörjare eller redan ha kunskaper i språket. Vi ordnar också kvällsaktiviteter.

Musik/Ljudteknik

Kurstid: 28 juni-2 juli

Ansökan senast: 27 maj

Musicera i ensemble och spela in i studio. I kursen ingår bl a ensemble- och instrumentcoaching, låtarrangering, inspelning i Pro Tools, uppmickning och mixning. Alla åldrar och instrument välkomna!

Södra Stockholms folkhögskola

Skärholmsgången 32
127 48 Skärholmen

Tel: 08-465 06 650

www.sodrastockholm.se/
info@sodrastockholm.se
(Stockholms län)

Huvudman: Folkuniversitetet.

Sommarkurs Levande Verkstad

Kurstid: 13-17 juni

För dig som vill prova Levande Verkstads arbetssätt. Du kommer att få prova blandade material. Kursen är öppen även för dig som inte provat förut eller tror att du inte kan.



som samtida fredsutmaningar och metoder för fredsbyggande.

Akvarellmåleri

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 15 juni

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: 11-15 juli

Ansökan senast: 15 juni

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.

Tollare folkhögskola

132 42 Saltsjö-Boo

Tel: 08-505 686 00

Internat: 50 bäddar

www.tollare.org/
info@tollare.org
(Stockholms län)

Huvudman: IOGT-NTO.



Tärna folkhögskola

733 93 Sala

Tel: 0224-583 00

Internat: 46 enkelrum

www.tarna.fhsk.se/
skolexp@tarna.fhsk.se
(Västmanlands län)

Huvudman: Landstinget i Västmanland.



Nyborjarkurs i linedance

Kurstid: 13-15 juni

Ansökan senast: 16 maj

Linedance är en härlig motionsform som passar gammal och ung och ger motion både för kroppen och knoppen! Vi lär oss olika danser i olika musikstilar som vals, tango, cha-cha. Inga förkunskaper krävs.

Imagine Peace

Kurstid: 29 juni-5 juli

En sjudagarskurs i fred. Under kursen kommer vi att utforska såväl fredsbegreppets historiska, religiösa och ideologiska rötter

Akvarellmålning

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Kursen vänder sig till framförallt nybörjare, men även de som har tidigare erfarenhet och vana.

Grundkurs i fotografering

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Grunderna i stillbildsfotografering.

Skrivarkurs i fem dagar

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Vi träffas och skriver! Genom olika övningar och verktyg för att komma igång låter vi processen rulla.

Skådespelarkurs med Michel Riddez

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Några frågor som vi undersöker i kursen. Samspel- vad är det? Energi på scenen- vad är det? Hur påverkar vi varandra på scenen? Hur vill vi påverka publiken?

Vedic Art - grund- eller fortsättningskurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Kom och måla en hel vecka inspirerat av Vedic Art samt lärarens erfarenheter av konsten och livet. Det finns 17 principer med vackra strofer att inspireras av under grundkursen.

Akvarellmålning

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 15 maj

Kursen vänder sig till framförallt nybörjare, men även de som har tidigare erfarenhet och vana.

Dokumentärt berättande

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 15 maj

Alla har en historia att berätta! Under de här dagarna leker vi och jobbar med att hitta våra egna historier och med att visa och gestalta hur de ser ut (och låter!).

Experimentellt foto och bildbehandling

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 15 maj

Experimentellt foto och bildbehandling. Målet är att utvecklas som porträttfotograf och att fånga miljön runt om oss på ett sätt

som berör och inspirerar. Kursen innehåller bussutflykter.

Ledarskap med inslag av mental och fysisk träning

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 15 maj

Under en vecka kommer du att få en djupdykning i ledarskap. För att utöva gott ledarskap är det viktigt att må bra. Ledarskapet kommer att speglas i välmåendet.

Skrivarkurs i fem dagar

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 15 maj

Vi träffas och skriver! Genom olika övningar och verktyg för att komma igång låter vi processen rulla.

Vedic Art - grund- eller fortsättningskurs

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 15 maj

Kom och måla en hel vecka inspirerat av Vedic Art samt lärarens erfarenheter av konsten och livet. Det finns 17 principer med vackra strofer att inspireras av under grundkursen.

Yoga, andning och meditation

Kurstid: 15-19 aug

Ansökan senast: 15 maj

Vad är yoga? Kanske är det framför allt de fysiska positionerna (asanas) vi tänker på, men yogan består även av andningsövningar (pranayama), reningsövningar (shatkarmas) och meditation.

Wiks folkhögskola

Viks mur 35
755 91 Uppsala
Tel: 018-611 66 50
Internat: 55 bäddar

www.wik.nu/
wiks.folkhogskola@lul.se
(Uppsala län)

Huvudman: Landstinget i Uppsala län, Kultur i Länet.



Friluftsmåleri i sommarlandskap

Kurstid: 13-22 juni

Ansökan senast: 31 mars

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, böljande åkrar mm.

Grafikkurs

Kurstid: 13-22 juni

Ansökan senast: 31 mars

Kursen vill vara ett smörgåsbord där man erbjuder ett stort antal tekniker (både grundläggande och mer avancerade) och själv väljer bland dessa. Du som söker kursen är upplagd för experiment.

Jazzkurs

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 31 mars

En kurs 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 musiker deltar.

Screentryck

Kurstid: 13-22 juni

Ansökan senast: 31 mars

En kreativ, spännande och intensiv kurs då vi experimenterar fritt och provar olika tryck-

tekniker bl.a. fotoscreen, där du kan föra över fotografier, teckningar m.m. till screenramen.

Skulptur/färg och form

Kurstid: 13-22 juni

Ansökan senast: 31 mars

Wiks fantastiska skulpturateljé och verkstad öppnar dörrarna till den tredimensionella bilden. Vi går igenom grunderna för arbete med keramisk skulptur och modellering.

Rörelse, stillhet, närvaro

Kurstid: 15-19 juni

Ansökan senast: 31 mars

Under fem sköna sommandagar på Wik får du prova på olika tekniker för att utforska din kreativitet och öka närvaron – i rörelse och stillhet, i kropp och medvetande, i ditt inre rum och i det yttre.

Växtfärgning

Kurstid: 17-19 juni

Ansökan senast: 31 mars

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.

Scenisk dans

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: 31 mars

Scenisk dans är kursen för dig som har lust att svettas och vara kreativ i rörelse, ihop med andra, inom området där dans och teater möts och smälter ihop.

Vävkurs

Kurstid: 27 juni-6 juli

Ansökan senast: 31 mars

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!

Vimmerby folkhögskola

Box 24
598 21 Vimmerby

Tel: 0492-143 00
Internat: 60 bäddar

[www.vimmerbyfolkhogskola.se/
vfhs@ltkalmar.se](http://www.vimmerbyfolkhogskola.se/vfhs@ltkalmar.se)
(Kalmar län)

Huvudman: Landstinget i Kalmar län.

Gör egna naturliga hudvårdsprodukter

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 2 maj

Du lär dig om råvarornas funktion/effekt, aromaterapi/de eteriska oljornas värld. Vi använder 100 % naturliga råvaror anpassade efter din hud- och hårtyp. Du får med dig många härliga produkter.

Kalligrafi

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 2 maj

Under denna vecka kommer ni att få prova på olika slags stilar, cancellaresca, humanistiska, versaler och engelsk skrivstil. Ni får lära er att skriva med stålstift, olika slags pennor och penslar. Inga förkunskaper krävs.

Yoga/meditation

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 2 maj

Upplev ett smörgåsbord av olika yoga- och meditationstekniker. Vi provar övningar hämtade från hatha-, yin-, ashtanga och kundalinijoga samt mediterar med ex ljus, ljud eller andning i fokus.

Musikvecka för intellektuellt funktionsnedsatta

Kurstid: 7-12 aug

Ansökan senast: 6 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: 8-13 aug

Ansökan senast: 6 juni

Du kommer delta i en arkeologisk undersökning som planeras att utföras på en stenåldersboplatz. Denna kan komma att berätta om människornas ekonomi, sociala nätverk och vardag. Inga förkunskaper krävs

Betonggjutning

Kurstid: 8-14 aug

Ansökan senast: 6 juni

Vill du lära dig att skapa objekt i betong för inom- och utomhusbruk. Konst, bruksföremål och/eller enklare möbler? Då är detta absolut 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/
kontakt@vardinge.fhsk.se](http://www.vardinge.fhsk.se/kontakt@vardinge.fhsk.se)
(Stockholms län)

Huvudman: Föreningen Vårdinge by Folkhögskola.



Akvarellmåleri

Kurstid: 20-24 juni

Ansökan senast: 15 maj

Kurs i experimentellt akvarellmåleri för dig som vill lära dig grunderna och för dig som har målat ett tag, men som vill ha ny inspiration, testa nya tekniker och djupdyka i akvarellmåleriet.

Gaia Yoga

Kurstid: 20-24 juni

Ansökan senast: 15 maj

Här får du utveckla ditt eget uttryck i yoga och rörelse. Genom övningar i yoga, dans och meditation fördjupar du närvaro och kontakt med dig själv, dina kurskamrater och jorden.

Keramik - Dekormetoder

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: 15 maj

Sommarkurs i keramik för dig som vill lära dig nya dekormetoder inom keramiken. Inspiration ifrån naturen överförs till färg, tryck, strukturer och mönster.

Slöjda i färskt trä

Kurstid: 20-24 juni

Ansökan senast: 15 maj

Kurs i hur du bearbetar färskt trä med enkla verktyg som kniv och yxa. Kursdeltagarna börjar med att gemensamt fälla ett träd och lär sig sedan att slöjda bruksföremål utifrån det råa materialet.

Akvarellmåleri

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Kurs i experimentellt akvarellmåleri för dig som vill lära dig grunderna och för dig som har målat ett tag, men som vill ha ny inspiration, testa nya tekniker och djupdyka i akvarellmåleriet.

Gaia Yoga

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Här får du utveckla ditt eget uttryck i yoga och rörelse. Genom övningar i yoga, dans och meditation fördjupar du närvaro och kontakt med dig själv, dina kurskamrater och jorden.

Keramik - Dekormetoder

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Sommarkurs i keramik för dig som vill lära dig nya dekormetoder inom keramiken. Inspiration ifrån naturen överförs till färg, tryck, strukturer och mönster.

Skogsträdgården

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Ett matproducerande ekosystem. Lär dig mera om skogsträdgården och att skapa ett odlingssystem i samklang med naturen som till stor del kan sköta sig själv och inte behöver så mycket resurser utifrån.

Västanviks folkhögskola

Winterommesväg 5

793 92 Leksand

Tel: 0247-641 30

Bildtel: 0247-642 48

Texttel: 0247-641 39

Internat: 130 bäddar

www.vastanviksfhs.se/

info@vastanviksfhs.se

(Dalarnas län)

Huvudman: Sveriges Dövas Riksförbund (SDR).

Kommunikation och teknik i vardagen

Kurstid: 9-13 maj

Ansökan senast: 11 april

Kommunikation och teknik i vardagen. Aktiviteter för självbestämmande och delaktighet.

En vecka med aktiviteter för glädje, styrka och gemenskap.



Teckenspråk E / F

Kurstid: 16-20 maj

Ansökan senast: 15 april

Intensivkurs i teckenspråk, nivå E/F. För dig som har kommit en bit på vägen och behöver finjustera ditt språk. Översättningsövningar, grammatik, avläsning och kommunikation, är en del av innehållet.

TUFF - Fördjupning

Kurstid: 16-20 maj

Ansökan senast: 15 april 2016

TUFF - fördjupning, tidigare steg 8 - 12.

Teckenspråksutbildning, TUFF, för föräldrar till döva, hörselskadade samt språkstörda barn.

Språkvecka för invandrare

Kurstid: 23-27 maj

Ansökan senast: 22 april

Språkvecka för döva och hörselskadade invandrare. Kursen är en intensivkurs i teckenspråk och svenska.

TUFF - sommarkurs

Kurstid: 27 juni-1 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 - sommarkurs

Kurstid: 25 juli-5 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 finns.

Västerbergs folkhögskola

Ovansjövägen 333

812 90 Storvik

Tel: 0290-340 40

Internat: 60 bäddar

www.lg.se/vasterberg

vasterberg.folkhogskola@regiongavleborg.se
(Gävleborgs län)

Huvudman: Region Gävleborg.

Bygga odlingsstöd/odla i pallkrage

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: löpande

Vi tillverkar olika former av växtstöd, höga och låga. Gör enkla korgar. Materialet finns runt omkring oss: pil, energiskog och sly. Vi planerar, sår och odlar i pallkragar som vi tillverkar själva.

Grundkurs i dramapedagogik

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: löpande

En kurs för dig som har hållit på lite med teater och/eller leder en amatörteatergrupp och nu vill få lite av dramapedagogikens verktyg. Under veckan gör vi övningar och reflekterar utifrån dessa.

Lindy Hop – dansa jitterbugg till swing jazz

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: löpande

Lindy Hop är en social- och uppvisningsdans från 1930- och 1940-talets Harlem. Lär dig grunderna som gör dig redo för dansgolvet. Ange om du anmäler dig i par och om du vill vara förare eller följare.

Retorik för alla

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: löpande

Vill du ha verktyg för att bli trygg i dina



framföranden? Kanske har du ett tal som behöver förberedas? För dig som vill lära dig mer om retoriska knep till presentationer i olika situationer.

Sashiko – japanska stygn

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: löpande

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.

Skrivandets process

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: löpande

Att skriva är att skriva. Att skriva är också att läsa. Genom skrivövningar, läsningar av text och textsamtal i grupp, öppnar du din egen skrivprocess i samspel med övriga deltagare.

Ålsta folkhögskola

Fränstavägen 209

840 12 Fränsta

Tel: 0691-66 14 00

Internat: 65 rum

www.alstafolkhogskola.se/

alsta.fransta@folkbildning.net

(Västernorrlands län)

Huvudman: Landstinget Västernorrland.

Sommarkurs i keramik

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 31 maj

En keramikurs för dig som vill prova på keramik. Vi kommer att gå igenom olika tekniker, dekor, glasyr samt bränning. Kursen riktar sig till både nybörjare och verksamma.

Grundkurs i flugfiske

Kurstid: 3-6 aug

Ansökan senast: 30 juni

Kursen vänder sig till dig som vill lära eller fördjupa dig i flugfiske. Kursen innefattar kastteknik, flugbindning, fiskens biologi och födoval. Vi övernattar vid fiskevatten med gott om ädelfisk.

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).

Sommarkurs i konst och kultur i Sydfrankrike

Kurstid: 13 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

Sommarkurs i konst och kultur i Sydfrankrike.

En kurs för dig som skapar och vill få nya intryck.

Akvarell och fjäll

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Kom med och vandra kortare dagsturer, stan-
na upp och måla i vår vackra fjällmiljö. Dagen
kommer att börja med teori och inspiration
inför dagens målning och vandring.

Flugfiske

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

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.

Friluftsliv för hela familjen

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Farmor och morfar, barn och barnbarn. Tillsammans upplever och lär vi oss om friluftsliv i Jämtlandsfjällen. Att tända eld och grilla korv. Att vandra kortare sträckor, och veta var du är på kartan.

Från frö till tugga - Alla kan odla!

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Att odla sina egna grönsaker ger glädje i flera steg, från frö till skörd. Kursen utgår från giftfri odling utan konstgödning och kemikalier. Vi pratar om växtmiljö, samodling och växtskydd m.m.

Retreat med bibel och vandring

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

För dig som söker vägledning och andlig fördjupning erbjuder vi en retreat. Denna rymmer stillhet, meditation, bön, bibelundervisning, samtal och vandringar i fjällmiljö.

Sjung i kör!

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Kursen för dig som aldrig vågat prova att sjunga i kör tidigare, men också kursen för dig som älskar att sjunga i kör! Kom och var med, känn rytmen, stämmorna och glädjen!

Skriv ditt liv

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Kursen för dig som bär på en dröm om att skriva ner din livshistoria. Du är välkommen,

oavsett ålder, oavsett om du är van att skriva eller inte.

Svartbränning - ett av världens äldsta sätt att bränna keramik

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Med inspiration från tidiga primitiva kulturer och formspråk skapar vi våra egna objekt i lergodslera.

Sy nytt - Sy om - Dekorera - Laga

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Ta med din symaskin, dina tyger och sybehör till en kreativ syvecka. Sy vad du vill, få hjälp och inspiration när du vill. Kursmoment: ändring av mönster, tillskärning, provning och sömnad.

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.



Akvarellmålning

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 6 juni

Måla akvarell för första eller hundra gången!

Blomsterbinderi - grundkurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 6 juni

Ta ditt blomsterbinderi bortom midsommarkransen!

Blomsterbinderi - fortsättningskurs

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 13 juni

Låt din kreativitet blomstra - gå en fortsättningskurs i blomsterbinderi.

Musikkurs för tjejer - "Popkollo"

Kurstid: 9-17 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: 11-16 juli

Ansökan senast: 20 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: 11-16 juli

Ansökan senast: 20 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 - och må bättre

Kurstid: 11-16 juli

Ansökan senast: 20 juni

Är du en av oss som har värk och ännu inte hittat rätta medicinen? I dag vet man att skapande verksamhet kan lindra både sorg och smärta. Att skriva räknas dit. Den här veckan är för dig.

Skriv ditt liv

Kurstid: 11-16 juli

Ansökan senast: 20 juni

Vi lär oss hitta historier i våra egna liv och att skildra dem så levande som möjligt.

Meditation och skrivande

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: 27 juni

Vill du komma loss med ditt skrivande? Vill du släppa prestationsångesten eller hitta flow?

Streetdancekurs för de över 30 år "30+ Camp"

Kurstid: 18-23 juli

Denna sommarkurs vänder sig till de äldre dansintresserade. En vecka fri från stress och vardag med fokus på dans och träning.

Yoga

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: 27 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.

Den inre stillheten och kroppens intelligens

Kurstid: 19-22 juli

Ansökan senast: 27 juni

I vår tid lyssnar vi mycket på huvudet och lite på kroppen. Vår livsstil är stressad och vi hyllar hög prestation. På denna sommarkurs uppmärksammar vi en hälsosam balans.

Mindfulness

Kurstid: 19-22 juli

Ansökan senast: 27 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.

Streetdancekurs för avancerade dansare "Master Camp"

Kurstid: 25-30 juli

Denna sommarkurs riktar sig till de mer avan-

cerade dansarna. Här anmäler man sig till EN specifik dansstil inom Streetdance och lär sig den dansstilen på en hög nivå.

Kurs i traditionell västafrikansk dans "West African Dance Camp"

Kurstid: 1-6 aug

Välkomna till en härlig och intensiv danskurs med massor av dansglädje! Vi dansar traditionell västafrikansk dans främst från Guinea med några av Europas bästa danslärare.

Jazzimprovisation

Kurstid: 8-13 aug

Ansökan senast: 13 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.adelfors.nu/
info@adelfors.nu
(Jönköpings län)

Huvudman: Föreningen Ädelfors folkhögskola, Arbetarrörelsen i södra Sverige.

Digitalt skapande

Kurstid: 19-23 juni

Ansökan senast: 15 mars

För dig med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF). Skapa digitalt med kamera och bildbehandlingsprogram. Lär dig om bildkomposition, fotografering, redigera foton, måla digitalt med ritplatta.

Ridkurs

Kurstid: 19-23 juni

Ansökan senast: 15 mars

För dig med lätt utvecklingsstörning. Här växlar vi mellan ridning i paddock och ridning i skogen. Du lär bl.a hur man tar hand om hästen, utrustningen, hästens historia och stallvett.

Spelskaparverkstad

Kurstid: 19-23 juni

Ansökan senast: 15 mars

En sommarkurs för dig med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF). Du kommer att få prova på att designa dataspel.

Äldrekurs

Kurstid: 19-23 juni

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning som är lite äldre och vill ha ett långsammare tempo. Vi arbetar med våra sinnen, skapande verksamhet, musik, friskvård och sådant som hör sommaren till.

Fiske- och äventyrskurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med lätt utvecklingsstörning. Prova på olika sorters fiske och äventyr i naturen. Det blir också utflykter, bad och annat som hör sommaren till.

Skapandekurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning. Vi arbetar med färg, form, skapar roliga, tokiga, vackra saker. Vi testar olika material och tekniker.

Sommarkurs för dig med flerfunktionsnedsättningar

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 mars



För dig med flerfunktionsnedsättning. Träna och utveckla dina sinnen genom att uppleva dofter, smaker, natur, kultur, musik och rörelse i vatten.

Fotbollsvecka

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning och som vill spela fotboll. Vi tränar, spelar och pratar fotboll, favoritlag, favoritspelare och kanske tittar på en match. Blandas med annat som hör sommaren till.

Leva livet

Kurstid: 4-8 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 är något som genomförs under veckan.

Motorkurs

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med lätt utvecklingsstörning och intresse för motorfordon. Vi lär oss om motorer. Vi provar att meka, gör besök på motormuseum, kanske går på speedway och tittar på rallybil och motorcykel.

Aktiveringskurs

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning. En kursvecka med friluftsinslag, flottfärd, fyrhjuling och skapande verksamhet och friskvård. Det blir även musikunderhållning, dans, avkoppling, sol och bad.

Hälsoresan

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med lätt utvecklingsstörning. För dig som är intresserad av olika former av motion. Vi provar bland på terränglöpning, fotboll och innebandy. Det finns även tid till utflykter, dans, musik och bad.

Leva livet

Kurstid: 11-15 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 är något som genomförs under veckan.

Aktiveringskurs

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning. En kursvecka med friluftsinslag, flottfärd, fyrhjuling och skapande verksamhet och friskvård. Det blir även musikunderhållning, dans, avkoppling, sol och bad.

Friskvårdskurs

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med lätt utvecklingsstörning. Vi provar på olika motionsaktiviteter. Vi pysslar om kroppen med arombastu, massage och avslappning och även dans, musik och mycket annat som får oss att må bra.

Danskurs

Kurstid: 25-29 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning. En kursvecka med dans, musik och glädje. Kursen handlar mycket om rytm, rörelser, känsla och energi till och i musiken. Kroppen ska fyllas av glädje när du dansar.

Musik- och dramakurs

Kurstid: 25-29 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning. Sång, musik och glädje. Vi spelar olika instrument för att med hjälp av musik kommunicera, öppna sinnen och utvecklas. Kanske avslutas veckan med ett framträdande.

Trafikkunskapskurs

Kurstid: 25-29 juli

Ansökan senast: 15 mars

För dig som har skriv- och lässvårigheter eller behöver extra stöd med dina körkortsstudier. Vi varvar teorilektioner med körning (om du har ett giltigt lämplighetstillstånd).

Aktiveringskurs friluftsliv

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 15 mars

För dig med rörelsehinder. Prova på ett primitivt liv i naturen, kanske övernatta under bar himmel, fiska och lära dig hur man klarar sig i naturen. Detta blandat med växtkunskap, handikappidrott m.m.

Sommarkurs för dig med flerfunktionsnedsättningar

Kurstid: 1-5 aug

Ansökan senast: 15 mars

För dig med flerfunktionsnedsättning. Träna och utveckla dina sinnen genom att uppleva dofter, smaker, natur, kultur, musik och rörelse i vatten.

Aktiveringskurs

Kurstid: 8-12 aug

Ansökan senast: 15 mars

För dig med utvecklingsstörning. En kursvecka med friluftsinslag, flottfärd, fyrhjuling och skapande verksamhet och friskvård. Det blir även musikunderhållning, dans, avkoppling, sol och bad.

Förr och Nu

Kurstid: 8-12 aug

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 och hantverk m.m.

Ölands folkhögskola

Ölands Skogsby 144

386 93 Färjestaden

Tel: 0485-56 44 00

Internat: 120 bäddar

www.olandsfolkhogskola.se/

olands.folkhogskola@folkbildning.net

(Kalmar län)

Huvudman: Landstinget i Kalmar län.

Vårfåglar

Kurstid: 5-8 maj

Ansökan senast: 11 april

Under tre dagar stiftar vi bekantskap med ett stort antal vårfågelarter, både vanliga och ovanliga. Vi är ute från tidig morgon till sen eftermiddag.

Fotografiskt berättande I

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Under en intensiv vecka lär du dig grunderna i fotografiskt berättande. Vad gör ljuset med en bild, hur kan du nå känslor och förmedla det du vill med hjälp av ljus och komposition? Förkunskaper i grundläggande kamerateknik krävs, du ska själv kunna hantera din egen kamera.



Landskapsmålning med kriter

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

En kurs i landskapsmålning för dig som vill arbeta med kriter och blandteknik. Upp-täck detta fantastiska sätt att uppleva och förmedla naturens skenad. I kursen ingår ett startpaket med kriter.

Måla historien nu!

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

En kurs med teori och praktik kring en samtida historisk konst. Genom föreläsningar och workshops ger kursen en teoretisk och praktisk grund.

Sjung ut!

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Drömmar du om att komma igång med att sjunga? Under denna kurs tränar vi rösten enligt Voice-in-Powermetoden, utvecklar vår musikaliska kreativitet med roliga lekar och övningar, och sjunger ensemble.

Skrivarkurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Inriktad på berättande texter. Korta skrivuppgifter varvas med längre. Vi talar om idéer och teorier bakom skrivandet och har kortare textgenomgångar där vi talar om varandras texter.

Teckning - grundkurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Kursen ger en introduktion till teckningens grunder. Vi tecknar både inomhus och utomhus så länge vädret tillåter. Basmaterialen i kursen är grafit, kol och tusch. Inga förkunskaper krävs.

Workshop i färggrafik

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 16 maj

Vi arbetar med färggrafik med inspiration från associationsövningar, varandra, mikro och makrovärlden. Vi prövar på olika tryckmetoder som bl.a. collografi, viscositetstryck.

Fotografiskt berättande II

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 16 maj

Kurs dig som redan har fotograferat en tid och vill utveckla ditt fotografiska berättande. Du lär dig att arbeta med bilder i serier, både i reportageform och i en konstnärlig kontext.

Hatha yoga & massage

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 16 maj

Under denna kursvecka får du lära dig grunderna i Hatha Yoga och Massage. De båda metoderna kompletterar och förstärker varandra.

Keltisk folkmusik

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 16 maj

Introduktionskurs i keltisk musik. Du får lära dig irländska och skotska sånger och keltiska texter. Vi studerar den keltiska musikens historia och övar oss i att framföra låtar på traditionellt vis.

Ljud- och radiokurs

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 16 maj

Du får lära dig digital ljudbearbetning och pröva på att göra radioteater. Under kursvecka kommer du att arbeta i vår studio med programmet Pro Tools.

Olja, akryl & akvarell

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 16 maj

Kursen lägger fokus på de olika materialen, olja, akryl och akvarell. Det blir färgdemonstrationer kring hur de kan användas och hur de beter sig. Vi målar inför olika motiv, stilleben och landskap.

Poesikurs

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 16 maj

Poesi betyder att skapa, att göra, och det är dikter av olika slag vi ska skapa och samtala omkring denna vecka. Det spelar ingen roll om man är nybörjare eller har skrivit och läst poesi länge.

Rumslighet, stilleben & landskap

Kurstid: 4-8 juli

Ansökan senast: 16 maj

Med två olika motiv, stilleben och det kringliggande landskapet arbetar vi med att skapa känsla av rumslighet. Kursen välkomnar nybörjare och mer erfarna.

Akvarell & färglära

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 16 maj

Praktisk och teoretisk färglära för dig som vill få bättre kunskap om hur du kan blanda och använda dina akvarellfärger. I kursen ingår även måleriövningar.

Inre & yttre landskap

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 16 maj

Upptäck ditt inre och yttre landskap. Kursen ger dig grundläggande kunskaper om material och tekniker, olika sätt att förhålla sig i och till landskapet. Inga förkunskaper krävs.

Insikter om insekter

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 16 maj

En kurs för dig som är nyfiken på insekter. Vi bekantar vi oss med några av de drygt 25000 insektsarter som förekommer i Sverige.

Makrofotografering

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 16 maj

I den här kursen ägnar vi oss åt naturfoto i det lilla formatet. Särskild tonvikt läggs på att fota ute och på den spännande teknik som kallas stackning. En egen digital systemkamera krävs.

Mindfulness och skapande

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 16 maj

Kursveckan innehåller mindfulness, qigong och andra former av österländska må bra-metoder. Träningen integreras med teckning, målning och kreativt skapande. Inga förkunskaper krävs.

Stenhuggarkurs

Kurstid: 11-15 juli

Ansökan senast: 16 maj

Öländsk kalksten ska vi ska bearbeta med hammare och mejsel. En tidlös upplevelse som ska leda till ett eget alster. Du behöver inte kunna något om sten eller vara särskilt stark för att delta.

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.

Analog fotografering och mörkrumskurs

Kurstid: 27 juni-1 juli

Ansökan senast: 15 maj

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 människor med utvecklingsstörning

Kurstid: 4-9 juli

Ansökan senast: 1 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: 11-15 juli

Ansökan senast: 15 maj

Kamerans grundläggande funktioner, utsnitt, bländare och slutartid, ljus och komposition. Stor vikt läggs vid bildredigering. Grundläggande datorkunskap är önskvärt. Egen digital systemkamera behövs.

Digital fotografering, fortsättningskurs

Kurstid: 18-22 juli

Ansökan senast: 15 maj

Teori och praktiska övningar rörande komposition, vitbalans, färg- och ljushantering. Stor

vikt läggs vid bildredigering. Grundläggande datorkunskap är nödvändig. Egen digital systemkamera behövs.

Österlens folkhögskola

Box 13

273 21 Tomelilla

Tel: 0417-280 00
Internat: 80 bäddar

www.osterlen.fhsk.se/
kansli@osterlen.fhsk.se
(Skåne län)

Huvudman: Föreningen Österlens folkhögskola.

Spelprogrammering

Kurstid: 13-17 juni

Ansökan senast: 2 maj

Kursen ger en inblick i hur spelprogrammering går till och riktar sig till dig med diagnos inom autismspektrumtillstånd och som saknar erfarenhet av programmering.

Litterär resa i Afrika

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: 2 maj

Den afrikanska kontinentens författarskap rymmer stora läsoplevelser. Vi lär oss om, läser och diskuterar samtida skönlitteratur från bl.a. Nigeria, Kenya, Somalia, Senegal och Zimbabwe.

Skriv vinnarnovellen!

Kurstid: 20-23 juni

Ansökan senast: 2 maj

Framåt hösten duggar novelltävlingarna tätt. Ibland står pengar på spel, ibland äran. Detta träningsläger i novellskrivande ger dig verktygen för att bli en vinnare – i tävlingarna och i livet.

Botanikkurs

Kurstid: 27-30 juni

Ansökan senast: 2 maj

Vill du lära dig mer om våra svenska växter?

Vill du passa på att uppleva växtligheten på Österlen under försommaren när den är som vackrast?

Djemberytmor från Guinea

Kurstid: 27-30 juni

Ansökan senast: 2 maj

Baya är en by i västra Guinea. Byn kallas för trummarnas by. Rytterna används vid olika fester och ceremonier. Vi kommer att fokusera på djembespelet för att sedan lägga till sång och dans.

Fotografera trädgård

Kurstid: 27-30 juni

Ansökan senast: 2 maj

Lär dig grundläggande fotografering och redigering. Vi besöker trädgårdar på Österlen och fotograferar med egen kamera eller mobil samt går igenom redigering, utskrift och publicering på nätet.

Upcycling – Coolare Återbruk

Kurstid: 27-30 juni

Ansökan senast: 2 maj

Tillsammans skapar vi coola ting, av material vi annars hade slängt. Med enkla slöjdnep omvandlar vi gammalt till nytt. Vi gör saker vi använder i vår vardag, det är korgar, fickor, armband mm.

Berlin – en resa i DDR:s historia

Kurstid: 30 juli-4 augusti

Ansökan senast: 31 mars

Lokaliserad till: Berlin

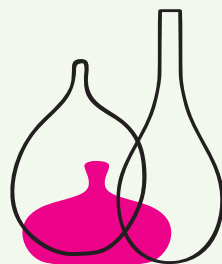
Följ med på en kurs till det kalla krigets Berlin. Du guidas runt på olika historiska platser med anknytning till stadens delade historia. Se flykttunnlar, fängelser och självklart resterna av muren.

Rörelseglädje på Österlen

Kurstid: 7-11 aug

Ansökan senast: 13 juni

Få balans i vardagen genom rörelse och stressreducering! Vilken aktivitet passar dig bäst? Ute eller inne? Lugnt eller fartfyllt? Ensam eller i lag? Erfarna instruktörer lotsar dig fram!

[illegible]



[illegible]

folkhögskola.nu

På webben hittar du mer information om folkhögskolorna och alla deras sommarkurser. Här finns alltid aktuell information. Surfa in på www.folkhogskola.nu och ta en titt!

SÖK EFTER KURSER
GENOM ATT SKRIVA
IN ETT ORD OCH
KLICKA PÅ SÖK

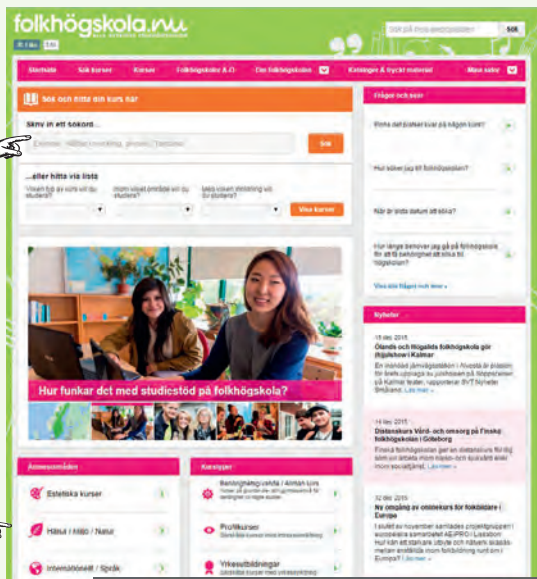
HITTA DIN KURS
GENOM ATT KLICKA
DIG FRAM VIA
ÄMNESOMRÅDEN
OCH KURSTYPER

PÅ SIDAN "SÖK KURSER"
KAN DU FILTRERA &
AVGRÄNSA DIN
SÖKNING ÄNNU MER

FRÅGOR OCH SVAR

NYHETER FRÅN OLIKA
FOLKHÖGSKOLOR GER
EN KÄNSLA FÖR VAD
SOM HÄNDER

DU HITTAR ALLA
SOMMARKURSER
GENOM BARA ETT
KLICK!



B

PORTO
BETALT

folkhögskola.nu
ALLA SVERIGES FOLKHÖGSKOLOR