



NY KURS

Natur & friluftsliv för friskvårdsansvariga och aktivitetsledare

Är du friskvårdsansvarig eller aktivitetsledare inom PRO?

Vill du få inspiration, friluftsglädje och nya idéer tillsammans med andra?

Vill du vara med och utveckla naturaktiviteter?

Då är det här kursen för dig!

PRO Folkhögskola erbjuder en ny kurs för ett rikt friluftsliv tillsammans: Natur och friluftsliv. Under två års tid har folkhögskolan utvecklat friluftskurser i Gysinge i samverkan med PRO-distrikt Västmanland och Region Örebro län. Nu vill vi dela med oss av våra erfarenheter och metoder till fler PRO-föreningar i landet. Kurserna har stärkt både den sociala och miljömässiga hållbarheten.

Fokus för kursen är att utveckla naturnära aktiviteter relaterat till våra årstider och även den sociala sammanhållningen. Boken *Närmare naturen* är kursboken, som vi läser under terminen och vi får därigenom möjlighet att samtala och lära oss mer om hur naturen påverkar vårt mående. Det är en populärvetenskaplig bok som tar upp varför vi mår bra av att vistas ute, bland träden och fåglarna i solen vid vattnet och utsikterna.

Kursen kommer att genomföras digitalt. Det innebär att du kan delta från den plats du befinner dig.

Som kursdeltagare har du möjlighet att delta i en aktivitetsvecka med inriktning Natur och friluftsliv i Gysinge den 22–26 april. Det blir en vecka vid Färnebofjärdens nationalpark och aktiviteter i närmiljön blir en praktisk del som erbjuds i kursen. ►

Kursinnehåll

- Naturens hälsoeffekter
- Erfarenhetsutbyte och möjlighet att få inspiration av varandra
- Gästföreläsare
- Hur kan vi utveckla vår förening tack ett vare utökat utbud av natur- och friluftaktiviteter?

Kurstillfällen: Kursen genomförs på distans med digitala lägereldar. Introduktion och support erbjuds för den som behöver det. Inga förkunskaper krävs. De digitala lägereldarna är på torsdagar klockan 9.30–11.30. Mellan kurstillfällena ges uppgifter som driver kursen framåt. Som deltagare på kursen har du förtur till en plats på en aktivitetsvecka i Gysinge 22–26 april.

Kurstakt: Kursen löper över en termin och motsvarar studier på halvfart.

Startdatum: Torsdagen den 22 februari 2024.

Kursavslut: Torsdagen den 30 maj 2024.

Kostnad: Undervisningen är avgiftsfri. Kursboken *Närmare naturen* kan varje kursdeltagare låna på biblioteket eller köpa. Om du väljer att delta i aktivitetsveckan på Gysinge är det en kostnad för kost och logi samt en materialkostnad. På folkhögskolans hemsida finns en prislista för en vecka på Gysinge. Med tanke på att det är en kostnad att delta i aktivitetsveckan, kan du stämna av med ditt distrikt/förening om de kan stå för kostnader för resa och internat.

Kursledare: Maria Lindgren, kulturvetare med inriktning på grön hälsa, örtpedagog och utbildad på Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp, SLU. Maria har varit kursledare för kortare Natur- och friluftskurser i Gysinge samt ett läsår i Västmanland och i Örebro län.

Ansökan: Kursen har begränsat antal platser och ansökan är skriftlig. Du kan ansöka på vår hemsida www.profolkhogskola.se eller kontakta skolan för en blankett. Välkommen med din ansökan och att upptäcka friluftsglädje tillsammans!

Sista ansökningsdag: 15 december.

Vill du veta mer, kontakta oss: PRO Folkhögskola: Telefon 0291-212 23, kl 10.00-12.00, 13.00-15.00 helgfri vardag eller via e-post: kurser@pros.fhsk.se
Kursledare: maria.lindgren@pros.fhsk.se, telefon 070-798 72 50.