

Program PRO Folkhögskolas Seniorkollo 9-13 juni 2025

Måndag 9 juni

12.00–13.00 Seniorkollet startar med lunch i matsalen

13.00–14.00 Välkomstsamling med Heidi Englund, PRO Folkhögskolas rektor och Karin Olsson, kursansvarig för Seniorkollet, i Bygdegården Jubel

- Genomgång av veckans program
- Presentations av kursledarna
- Information om anmälningsslistor för prova-på-eftermiddagen
- Genomgång av lokalerna och annan praktisk information

14.00–14.30 Fika hämtas i Dalafoajén

14.30–16.00 Kurserna startar. Alla går till den som man är anmäld till.

- Friluftsliv och hälsa, Hemsolan (Timmerstugan enstaka tillfällen)
- Körsång med välkända melodier, Kapellet
- Måleri i valfri teknik, Ateljén
- Yoga-mindfulness och frigörande dans, sal 4, Skolhuset
- Skrivande, skriv din livsberättelse, sal 2, Skolhuset
- Foto för inspiration och självförtroende, sal 8, Skolhuset
- Godhet i litteraturen, sal 1, Skolhuset

16.00 Incheckning i rummen

16.30–17.30 Middag

19.00 Allsångskonsert med Kella Næslund och kvällsmacka, i Bygdegården Jubel

Tisdag 10 juni

7.00–7.20 Morgonrörelse med dans i Bygdegården Jubel

7.30–8.30 Frukost i matsalen

9.00–10.20 Kurserna fortsätter

10.20–10.50 Fika i Dalafoajén

10.50–12.00 Kurserna fortsätter

12.00–13.30 Lunch i matsalen

13.30–14.30 Kurserna fortsätter

14.30–15.00 Fika hämtas i Dalafoajén

15.00–16.00 Kurserna fortsätter

16.30–17.30 Middag i matsalen

18.00 Buss avgår till Gamla byn i Avesta för dig som föränmält att du vill följa med

18.30–20.00 Guidad tur
20.30 Buss tillbaka till Sjövik
21.00 Kvällsmacka i Bygdegården Jubel

Onsdag 11 juni

7.00–7.20 Morgonrörelse med dans i Bygdegården Jubel
7.30–8.30 Frukost i matsalen
9.00–10.20 Kurserna fortsätter
10.20–10.50 Fika hämtas i Dalafoajén
10.50–12.00 Kurserna fortsätter
12.00–13.30 Lunch i matsalen
13.30–14.30 Kurserna fortsätter
14.30–15.00 Fika hämtas i Dalafoajén
15.00–16.00 Prova-på-eftermiddag. Möjlighet att prova ett av de andra ämnena på kollot.
Du väljer mellan dessa, och går till det ämne som du har skrivit upp dig för i receptionen :

- Friluftsliv och hälsa, Hemskolan
- Körsång med välkända melodier, Kapellet
- Måleri i valfri teknik, Ateljén
- Yoga-mindfulness och frigörande dans, sal 4, Skolhuset
- Skrivande, skriv din livsberättelse, sal 2, Skolhuset
- Foto för inspiration och självförtroende, sal 8, Skolhuset
- Godhet i litteraturen, sal 1, Skolhuset

16.30–17.30 Middag i matsalen
18.00 Friluftskväll med olika aktiviteter att välja mellan samling vid Timmerstugan
20.00 Kvällsmacka i Bygdegården Jubel

Torsdag 12 juni

7.00–7.20 Morgonrörelse med dans i Bygdegården Jubel
7.30–8.30 Frukost i matsalen
9.00–10.20 Kurserna fortsätter
10.20–10.50 Fika hämtas i dalafoajén
10.50–12.00 Kurserna fortsätter
12.00–13.30 Lunch i matsalen
13.30–14.30 Kurserna fortsätter
14.30–15.00 Fika hämtas i Dalafoajén

15.00–16.00 Kurserna fortsätter

17.00 Samling för gruppfoto på trappan till Bygdegården Jubel

17.15 Presentation av det som grupperna Foto, Måleri, Litteratur, Friluftsliv- och Vegetarisk matlagning har gjort under veckan i Bygdegården Jubel

18.15 Sommarfest med somrigt smörgåsbord i matsalen. Efter maten lyssnar vi till Körgruppen samt uppläsningar från Skrivargruppen

Ca 22.00 Kvällen avslutas

Fredag 13 juni

7.30–8.30 Frukost i matsalen. OBS! Utcheckning senast 10.00

9.00–10.20 Kurserna fortsätter

10.20-10.50 Fika hämtas i Dalafoajén

10.50–12.00 Kurserna fortsätter

12.00 Lunch i matsalen

Seniorkollot är slut. Dags att åka hem.