

Självständiga och ansvarstagande människor  
med full delaktighet i ett öppet och tillgängligt samhälle

## Korta kurser sommaren 2026 Furuboda folkhögskola Yngsjö



MITT  
VIKTIGASTE  
VAL



**FURUBODA**  
FOLKHÖGSKOLA  
furuboda.org 044-7814600

# Sommarens korta kurser 2026

- med reservation för ändringar!

## Välkommen till Furuboda folkhögskola i Yngsjö under sommaren 2026!

Vi erbjuder ett blandat utbud av kurser – allt från musik, surf och skapande till våra Solskensveckor! Här finns ett utbud med inspirerande innehåll och aktiviteter där du har möjlighet att prova på nya saker, utmana dig själv i något nytt eller utveckla något av dina intressen. Förutsättningarna för att möta nya och gamla vänner finns självklart också. På Furuboda finner du en öppen och tillgänglig miljö för alla med eller utan funktionsnedsättning.

### Sista ansökningsdag för ALLA dessa kurser är den 1 februari!

(I mån av plats görs antagning efter sista ansökningsdag, hör bara av dig och fråga!)

Här kan du också läsa om sommarens korta kurser:

[www.furuboda.org/sommarens-korta-kurser](http://www.furuboda.org/sommarens-korta-kurser)

### Sommar-Ro • 6950 kr

#### • 13-17 juli

Här får du vara med och uppleva 5 dagar med varierat innehåll. Kursdagarna liknar varandra i upplägg med programpunkter på förmiddagar, eftermiddagar och kvällar. Förmiddagarna har ett blandat utbud av upplevelser, så som musik, skapande och andra aktiviteter av olika slag. Eftermiddagarna innebär ofta ett fritt val av aktiviteter, då det erbjuds turneringar, bad, cabbe- eller flotteturer m.m. Kvällarna varvas med t.ex. musik, bingo, candle light swim och föreläsningar. Veckan riktar sig främst till dig som önskar upplevelser i ett lugnare tempo. (Upplägget och tempot skiljer sig från en Solskensvecka där farten är högre under kursen.)

### Våg(a) surf(a) • 7950 kr

#### • 13-17 juli

Välkommen till en vecka fylld av surf, gemenskap och massor av skratt! Tillsammans kommer vi surfa vid olika stränder längs Österlens fantastiska kust och lära oss om vattenvett, HLR, livräddning, mm. Österlen Surfcenter är först i Norden med anpassad surf och det är deras specialutbildade instruktörer, tillsammans med våra egna ledare som kommer lära dig surfa. Det spelar ingen roll om du aldrig surfat tidigare – här är alla välkomna! Efter veckan får du med dig nya vänner, nya upplevelser och ett diplom som bevis på ditt surfäventyr. Kom och rid på vågorna med oss!

### Skaparverkstan • 7600 kr

#### • 14-18 juni

Gillar du att skapa fritt utan en massa regler? Är du sugen på att prova på att måla i acryl, akvarell eller trycka screen-tryck? Du vill kanske prova glasfusing eller att forma med keramiklera? Då är det här kursen för dig! Här har du möjlighet att prova på olika tekniker och material både på traditionellt sätt och genom övningar som fokuserar på skapandeprocessen. Vi håller mestadels till i vår mysiga ateljé, men om vädret tillåter tar vi oss kanske ut i landskapet och målar i det fria. Kursen vänder sig både till nybörjare och till dig som har mer erfarenhet av konstnärligt skapande.

### Kul med Hund • 6950 kr

#### • 10-14 augusti

Kursen samlar deltagare som älskar hundar och allt som har med dessa djur att göra. Du kommer få vara med hundarna antingen på förmiddagen eller eftermiddagen, den andra tiden lär du dig göra saker som kan vara bra att kunna om man gillar hundar. Kvällarna varvas med t.ex. musik, tävlingar och föreläsningar. (Upplägget skiljer sig från en Solskensvecka.)



### Läs detta

Ansökan sker digitalt via vår hemsida [furuboda.org](http://furuboda.org). Under rubriken Korta kurser hittar du den digitala ansökan.

I ansökan rangordnar du kurs och datum du önskar vara med på, med 1, 2 och 3. Vill du söka till mer än en period, kommentera det i ansökan.

Besked om antagning sker efter 1 mars på den mailadress du ansökt med.

Har du frågor?  
Maila [fbkortakurser@furuboda.se](mailto:fbkortakurser@furuboda.se)

### Sound & Action • 10300 kr

#### • 22-28 juni

En kurs med musiken i fokus, med liv och rörelse i alla former. Sound & Action samlar deltagare som vill spela instrument, sjunga, dansa och agera! Instrumenten anpassas så att alla kan vara med och musicera. På förmiddagarna jobbar du i en temagrupp och efter inskickad ansökan och antagning, väljer du vilken temagrupp du vill medverka i: tex. kör, rock, pop mfl. På eftermiddagarna kan du välja mellan olika workshops och andra fritidsaktiviteter. Kursen riktar sig till dig som har ett stort musikintresse och vill utvecklas musikaliskt. Det är viktigt att du gillar och klarar av att medverka i stora grupper.

### Sound & Action "mini" • 6950 kr

#### • 18-22 juli (under denna kurs kan du inte få stöd av Furubodas stödpersonal)

Sound & Action "mini" samlar ca 20 deltagare som vill spela musik tillsammans i grupp men behöver mer teknisk och digital hjälp för att kunna göra detta. Instrumenten anpassas så att alla kan vara med och musicera. På förmiddagarna jobbar du i en temagrupp och på eftermiddagarna kan du välja mellan olika workshops och fritidsaktiviteter såsom flotte, cabbe eller bada i havet! Kursen riktar sig till dig som har ett stort musikintresse och vill utvecklas musikaliskt. Till denna kurs har du med dig egna assistenter.

### Notera att...

....priserna för kurserna som står är grundpriset per deltagare. Har du frågor eller behöver någon variant av vistelse, ber vi dig ringa Martina Sandmark på 044-781 46 34 för att få rätt kostnadsuppgifter/information. Medföljande assistenter betalar 1065 kr per dygn och person.

....vid avbokning senare än 20 dagar innan kursstart faktureras en avbokningsavgift på 50 % av det gällande avtalet (vid sjukdomsavbokning krävs läkarintyg).

...Kurserna har olika antal kursdagar, detta för att passa fler deltagare och medföljande assistenter.

Vi på Furuboda utför inga HSL-insatser, det måste du lösa själv.

### Solskensveckor

- 1: 29 juni-5 juli • 10300 kr
- 2: 6-12 juli • 10300 kr (för dig upp till 40 år)
- 3: 18-22 juli • 6950 kr (under denna kurs kan du inte få stöd av Furubodas stödpersonal)

Sommar, sol, hav, musik, aktiviteter, möten med nya människor – så kan Solskensveckorna på Furuboda beskrivas. I programmet finns bl. a. intressegrupper, fritidsaktiviteter och roliga kvällsarrangemang av olika slag.

På förmiddagarna ingår du i en intressegrupp som t.ex. idrott, musik eller något kreativt. Här jobbar vi tillsammans, ledarna inspirerar dig att våga och vilja testa nya saker under veckan. Eftermiddagarna innebär ofta ett fritt val av aktiviteter, då det erbjuds turneringar, bad, cabbe- eller flotteturer m.m. Kvällsprogrammen varierar och kan t.ex. vara konsert, festivalkvällar, tävlingar mm.

