



Upplandsslättens Scoutdistrikt inbjuder till Upplandskurserna

Lördagen den 29 januari till söndagen den 30 januari 2011

Härmed har Upplandsslättens Scoutdistrikt den stora glädjen att inbjuda er alla till den sjunde Upplandskursen. Vi träffas i år på **Wiks folkhögskola**, där vi dukar upp både god mat och ett stort urval av intressanta kurser. Här följer lite korta fakta om helgen.

Kursplats:

Wiks folkhögskola, går att kolla in på http://www.lul.se/default_9408.aspx. För att ta sig dit rekommenderas samåkning i bil eller med UL-buss 108. Rekommenderade tider för bussresa: Lördag, Uppsala 08:05 – Wik 08:35; Söndag, Wik 14.25 – Uppsala 15.00

Tid:

Incheckning 09:00 – 09:30.

Anmälan:

De flesta kurserna är som förra året på 2 timmar, vilket gör att du har möjlighet att gå flera kurser under helgen. Glöm inte att ange dina kursval i rangordning 1 – 3.

Skicka anmälan **senast den 18/1-10** till petteroz@hotmail.com Sker på separat Excelmall.

Det är "först till kvarn" som gäller för kurserna, men vi kan även behöva ställa in kurser vid för få deltagare. Därför är det viktigt att ni anger flera kursval. Det finns en lägre åldersgräns på 15 år för deltagande.

Utrustning:

Matsaker, sovsäck och liggunderlag (beroende på val av logi, se sida 3)

Klädsel:

Scoutskjorta samt varma ytterkläder.

Upplysningar:

Kontakta Petter Zettergren på 073-92 92 539 eller via e-mail petteroz@hotmail.com

Betalning:

OBS! Distriktet kommer att fakturera alla deltagande kårer i efterhand. Kostnaden framgår av sida 3. Alla kursdeltagare får med sig ett kursintyg med program som kan användas för att söka kommunala bidrag. (Normalt är bidraget **70%** av alla kostnader inkl. resekostnader. *OBS detta gäller bara kårer inom Uppsala- och Knivstakommun*)
Använd den bifogade blanketten *Ledarutbildningsstod_ansokan_2011.pdf*

Barnpassning:

Det finns möjlighet för barnpassning under kurspassen. Är du intresserad av det, måste du fylla i det i anmälan.

VÄLKOMNA

- Kurs 1. GPW- Grundkurs på Wik** 4 timmar
Denna kurs riktar sig främst till dig som är nybliven ledare men även du som har varit ledare ett tag eller är senior/utmanarscout kan naturligtvis delta. Vi går igenom scoutmetoden och scoutings ideologi, varför vill vi hålla på med scouting? Era erfarenheter och frågor (eller farhågor) diskuteras. Vi ”provar på” ledarrollen och ser på olika sätt att planera och genomföra en aktivitet.
- Kurs 2. Lek och säkerhet på sjöis** 2 timmar
Roliga gruppaktiviteter på isen som tränar räddningstekniker om olyckan skulle vara framme. Några värmande, lärande och kanske även konstnärliga lekar som kan toppas med din egen plurrövning. Du som deltar på isen skall ha på dig egna isdubbar, ryggsäck med vattentätt packat ombyte. Egen livlina med karbinhake vid ryggen är bra, men inget krav under just denna övning. Bra säkerhetsinfo finns hos Linköpings Långfärdsskridskoklubb, <http://www.llk.se>
- Kurs 3. Shiatsu-massage** 4 timmar
Passa på att få en unik upplevelse och kunskap för hemmabruk i shiatsu-massage. Här får du lära dig en enkel form av massage som går på djupet till avslappning. Vi byter behandling med varandra med guidning av en professionell massör och gör lite ”qi gong” och kroppsmedvetenhetsövningar. Behandlingsformen utförs på madrass eller liggunderlag och filtar på golvet. Skönaste klädseln är ledigt sittande kläder både som mottagare och givare. Liggunderlag och filt medtages av kursdeltagarna.
- Kurs 4. Vikingasmycken - Nybörjare** 8 timmar
Kedjor eller länkar kan tillverkas på många sätt. De kan t.ex. vävas, stickas, lödas, bindas, krokas. Kedjor kan också användas till allt från ankarlinor till fingerringar. I denna kurs använder vi en gammal teknik och sätter ihop ringar (utan att löda) till smycken. På kursen kommer du att tillverka ett armband i brons och ett i silver. Kostnad bronsarmband ca. 50 kr inkl. lås. Silverarmband ca. 160 kr inkl. lås. Tid finns även för egna idéer och tillverkning av t.ex. enkla lås och örhängen. Kursinnehåll: Materialkännedom, Olika mönstersammansättningar, Verktyg, Skötsel och rengöring av smycken, Inköpsställen, tips på Litteratur/Hemsidor.
- Kurs 5. Vikingasmycken - Fortsättning** 4 eller 8 timmar
Gör ett armband i 4 timmar eller låt fantasin flöda hela helgen! Denna kurs riktar sig till dig som redan kan såga och sätta ihop enkla kedjor. Här kan du välja att göra tex. ett armband, halsband, örhänge, fotlänk, egna lås m.m. Ett armband i silver 1,0 m.m. kostar ca. 220 kr
- Kurs 6. Klimatångest och framtidshopp** 2 timmar
Hållbar utveckling är inte ett ämne som ska läggas på ett fåtal personer utan det är ett perspektiv som ska genomsyra alla människors vardag och arbete. Vi har alla en viktig roll för hur väl arbetet med hållbar utveckling i slutändan kommer att lyckas. Fortbildningen gör en ansats att syna hållbar utveckling ur ett fågelperspektiv; från såväl natur- och samhällskunskap som historia, filosofi och psykologi. Som en röd tråd löper en diskussion om hur vi ska lära ut hållbar utveckling till barn och ungdomar, vilka möjligheter och svårigheter finns? Hur väcker vi deras engagemang för frågan så att de längre fram vill vårda miljön och engagera sig i de stora förloppen. Vad väcker klimatångest respektive framtidshopp?

Kurs 7. Dans – Salsa 4 timmar

En snabbkurs i den populära dansen salsa! Du som går den här kursen har ett par svettiga, roliga och lärorika timmar framför dig. Ta med dig obekväma skor och kläder. Inga förkunskaper krävs!

Kurs 8. Sjukvård – Grundläggande HLR 4 timmar

Detta är ett ämne som vi gärna lär ut inom scouterna och då är det självklart att alla ledare ska kunna fortbilda sig inom ämnet. Så här kan du passa på att gå Röda Korsets praktiska kurs i Livräddande första hjälpen L-ABC, medvetlöshet, cirkulationssvikt, stoppa kraftig blödning, sätta i halsen samt hjärtkompression (HLR) Vi kommer även att lyssna på en defibrillator och diskutera runt de senaste riktlinjerna i HLR.

Kursbok samt certifikat delas ut efter genomgången kurs.

Kurs 9. Att hålla i ett lägerbål 2 timmar

Du lär dig göra spännande och vackra ljusspår, sjunga gamla och nya lägerbålssånger, göra bra lägerbål, lära ut sånger, använda ceremonier på ett bra sätt och träffa andra likasinnade och ha kul. Upplevelser och inspiration utlovas! Inga förkunskaper krävs. Kursledarna är ett team från Stockholm som under flera år hållit i helgkurser som de kallat just Sång och Musik.

Kurs 10. Hantverk - Cykelslangsslöjd 4 timmar

Vi försöker göra så mycket användbart som möjligt av uttjänta cykelslangar, denna underskattade resurs. Det blir flät-, knut-, och klippmania. Korgar, hängmattor, slangbellor, regnjackor...ja vem vet?

Kurs 11. Hantverk - Med nålen som penna. 2 timmar

Budskap eller klotter. Vi broderar på tyg, kläder, papper och diverse. Gör en bonad till cykeln, en badge till jackan eller kanske bara lagar hålet på knät. Vi begrundar skillnaden mellan applikation och komplikation. Och hittar tjuvningen i att sätta nålen i och långsamt ta över allt vi kan lägga vantarna på.

Program:	Lördag	09.00 – 09.30	Incheckning.
		09.30	Info om nya scoutprogrammet
		11.00	Fika
		11.30	Kurspass 1
		13.30	Lunch
		14.30	Kurspass 2
		16.30	Inackordering
		18.00	Middag
		20.00- 22.00	Kvällsaktivitet
		Söndag	08.00
08.45	Kurspass 3		
10.45	Lunch		
11.30	Kurspass 4		
13.30	Avslutning		
14.00	Slut		

Priser:

Kursavgift: 600 kr för hela helgen.
350 kr för bara lördagen.
350 kr för bara söndagen.

Logi: A. Säng i dubbelrum på konferenshotellet, kostar
465 kr/pers.

(Välj ett alternativ) B. Golvförläggning, gratis

Normalt är bidraget 70% av alla kostnader inkl. resekostnader

Anmälningssmall:

Anmälningssmallen finns som en bifogad excelfil som ni uppmanas använda. Ni uppmanas även att skicka in anmälan kårvis och glöm inte att skriva om barnpassning önskas.

Anmälan ska skickas till petteroz@hotmail.com senast den 18/1-10.

Bidragsblankett:

Uppsalakommuns blankett för ansökan/redovisning av ledarutbildning finns som bifogad pdf.