



Upplandsslättens Scoutdistrikt inbjuder till Upplandskurserna

Lördagen den 4 februari till söndagen den 5 februari 2012

Härmed har Upplandsslättens Scoutdistrikt den stora glädjen att inbjuda er alla till den åttonde 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 08:10 – Wik 08:40; Söndag, Wik 14.45 – Uppsala 15.35

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 25/1-12** 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 4)

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 4. Alla kursdeltagare får med sig ett kursintyg med program som kan användas för att söka kommunala bidrag. *Se sida 4 för mer info om att söka bidraget.*

Barnpassning:

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

VÄLKOMNA

- Kurs 1. Anpassat ledarskap – Barn med speciella behov** 2 timmar
Ett kurspass för dig som vill förstå, veta mer och kunna möta barn och ungdomar med olika förutsättningar. Några har svårt att sitta still, några tar längre tid på sig att lära sig saker, andra har svårt att få nya kamrater. Vi ledare kan hjälpa dem till en bra scoutupplevelse genom att anpassa programmet och vårt ledarskap. Det här passet är en introduktion till boken *Anpassat ledarskap*, som finns att köpa på scout.se/shop. Inga särskilda förkunskaper krävs.
- Kurs 2. Ledarskap – Trygga möten** 2 timmar
Scouternas vision är en scoutverksamhet där övergrepp inte förekommer. En rörelse med modiga ledare som reagerar och agerar mot alla former av övergrepp mot och mellan barn och ungdom. I den här workshopen får deltagarna kunskap och verktyg för att kunna förebygga och hantera alla former av övergrepp mot och mellan barn, ungdomar och vuxna. (Sexuella, fysiska och känslomässiga). Inga förkunskaper krävs för att gå denna kurs.
- Kurs 3. Lek och säkerhet på sjöis + bastubygge** 4 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. Vi kommer även att bygga en primitiv bastu för att värma oss i efter doppet. Du som deltar på isen skall ha på sig egna isdubbar, ryggsäck med grenremmar och 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 4. Massage - sittande** 4 timmar
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.
Årets workshop kommer att bestå av stretchingprogram för hela kroppen som tar ca 5 min att göra själv. Du får lära dig teknik och program för att ge massage i en timme och själv känna dig avslappnad efteråt. Kroppsspråk och kroppsställningar - vad kan vi utläsa?
Bekväma kläder (en myströja), bekväma skor och filt medtages av kursdeltagarna.
- Kurs 5. Vikingasmycken - Nybörjare** 8 timmar
Kedjor och 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 får du tillverka ett armband i brons och ett i silver och göra egna enkla lås. Startkostnad för kursen är 50 kr. Till detta kommer kostnad för det silver du använder. (ett armband i 0,8 mm. silver kostar ca. 230 kr.)

Kurs 6. Vikingasmycken - Fortsättning 8 timmar

Denna kurs riktar sig till dig som redan kan såga och sätta ihop en enkla kedja. Här kan du välja göra armband, halsband, fotlänk, örhänge, egna lås m.m. Påtning och Vikingastickning är två gamla tekniker som du också kan lära dig. Startkostnad för kursen är 50 kr. Till detta kommer kostnad för det silver du använder (ett armband i 1,0 mm. silver kostar ca. 350 kr.)

Har du redan nu egna idéer eller frågor hör av dig till soffi@brennwald.se

Kurs 7. Fotokurs– lär dig enkla tips för att få proffskvalité på dina bilder 2 timmar

Du får lära dig att ta snygga och proffsiga bilder i Wiks vackra vintermiljö. Tips och råd från en professionell fotograf på hur du tar snygga bilder samt vad du ska tänka på när du ska fotografera. För att delta på denna kurs är det rekommenderat att du har en kamera med dig men det går även att dela med en kompis.

Kurs 8. Dans – Zumba 2 timmar

En snabbkurs i den populära dansen zumba! 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 9. 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 10. Lägerbål och Ceremonier 2 timmar

Nu har du chansen att få tips på hur du gör ett bra lägerbål för olika avdelningar och även olika ceremonier! Ta chansen och ha 2 roliga timmar med temat Lägerbål och Ceremonier! Här ska sjungas, uppträdas och skrattas samtidigt som vi lär oss vettiga prylar!

Kurs 11. Mat att äta på hajk och läger 2 timmar

Få ny inspiration på vad ni ska laga på scouthajken eller lägret. Flera goda och lätta substitut till makaroner och köttbullar och hur det ska tillagas. Ni testar några av recepten för att lära sig hur det funkar i praktiken.

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**
485 kr/pers.
(Välj ett alternativ) **B. Golvförläggning, gratis**

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 25/1-2012.

Sök kommunala bidrag:

Normalt är bidraget från kommunen på **70%** av alla kostnader inkl. resekostnader. *OBS detta gäller bara kårer inom Uppsala- och Knivstakommun*

Använd den bifogade blanketten *Ledarutbildningsstod_ansokan_2012.pdf*