



## Sommarkurser 2014

### Sommarkurs i Teater

Tid: 16 - 19 juni 2014

Sista ansökningsdag: 2 juni 2014

**Innehåll:** Olika teaterövningar, improvisationer, vi provar korta scener. Uppvärmning, röstträning samt kreativt skrivande ingår också. Vi gör en mindre föreställning som vi spelar upp mot slutet av veckan.

**Tider:** kursstart måndag den 16 juni kl. 09.00 vid skolan (gamla rådhuset). Vi jobbar mellan kl. 09.00 och 15.00 varje dag, med avbrott för kaffe och lunch.

**Övrigt:** Ha oömma kläder som du kan röra dig obesvärat i. Har du någon fysisk begränsning så ange det i ansökan.

**Kostnad:** 500 kr. För- och eftermiddagskaffe samt försäkring ingår i priset.

**Kursledare:** Thomas Larsson

### Fystester med träningslära

Kurstid: 16 juni - 19 juni 2014

Sista ansökningsdag: 2 juni 2014

En kurs för dig som vill testa din fysik och samtidigt lära dig mer om träning.

I kursen ingår en testserie som mäter kondition, styrka och expositivitet, samt undervisning i idrottsfysiologi. Vi går igenom de fem fysiska grundegenskaperna, egergiprocessen samt grundläggande träningsprinciper. Vi genomför ett antal fysmoment såsom distanslöpning, intervaller, 5 styrketester, hoppserier och snabbhetstest.

Vi jobbar mellan 09.00 och 16.00 alla dagar, med avbrott för kaffe och lunch.

**Kostnad:** 500 kr. För- och eftermiddagskaffe samt försäkring ingår i priset.

**Kursledare:** Bengt Nordström

### Kreativt måleri

**Två kurstillfällen (välj det ena eller båda)**

Tisdag 22 juli - torsdag 24 juli 2014 (3 dagar)

Tisdag 5 augusti - torsdag 7 augusti 2014 (3 dagar)

**Tid:** 09.00 - 16.00 med avbrott för kaffe och lunch.

Du lär dig att måla utan prestationskrav. Du får uppleva glädjen i att vara här och nu. Du lär dig att lyssna till din egen intuition om hur du vill uttrycka dig med färg och form. Det är den kreativa processen som är viktig - inte resultatet på duken. Du får uppleva känslan att skapa utan känslan av krav. Du är fri från andras värderingar eller dömmande av resultatet.

**Förkunskaper:** Kursen passar såväl nybörjare som för dem som målat tidigare

**Mål:** Kursdeltagaren fördjupar sig i sin egen kreativa process, och resultatet på duken är ett uttryck för detta.

**Innehåll:** Kursen innehåller både tid för att måla helt fritt och att arbeta med olika övningar. En stor del av det kreativa måleriet är att följa sin intuition och låta resultatet bli som det blir. Den individuella processen är viktig och att få styra innehållet i kursen.

**Material:** Var och en köper eget material. Vi arbetar med akrylfärger och bomullsduk.

**Pris:** 1200 kr/kurstillfälle

**Kursledare:** Carin Hörnfeldt

## **"Prat med mening i": Att göra ett sommarprat**

**Kurstid:** 16 - 19 juni 2014

**Sistan ansökningsdag:** 2 juni 2014

### **Ljud- ord- och radiokurs med fokus på det personliga berättandet i radio.**

En kurs för dig som har lust och förmåga att berätta i tal och skrift.

Vi kommer främst att ta upp språket i radioberättandet, vilka byggstenar som behövs. Det gör vi först i kortare övningar och avslutar med ett längre "sommarprat".

Det finns sedan möjlighet att få sända sitt "prat" i Radio Örnsköldsvik (Närradion 89,8 MHz - 105,7 MHz) torsdag den 19 juni.

I kursen kommer vi även att lyssna på olika exempel och få en inblick i hur olika radioprogram utformas från idé till färdig produktion. Du ska under kursen få utökade insikter om rummets ljud, röstens kvalitet och möjligheten att förstärka atmosfärer, effekter och musik. En del radiohistoria blir det också.

**Kurskostnad:** 800 kr. För- och eftermiddagskaffe och studiohyra ingår i priset.

**Kursledare:** Gunilla Johansson