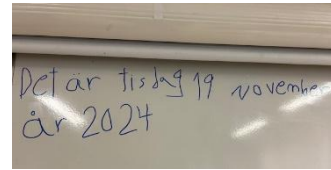


Infoblad oktober- november ”Du och ditt liv”, Helhetslyftet



Tidigare i höst var vi på en guidad tur på **Ramnaparkens hembygdsmuseum**. Besöket efterföljde temat **Då och Nu** där deltagare fick titta på bilder från Sverige för ca 150 år sedan för att sedan jämföra hur det är i Sverige idag. Denna jämförelse illustrerades sedan i kollageform och de som kunde skrev tillhörande bildtexter. De fick även måla bilder i samma tema där några målade sommar-höst, andra målade ”hemlandet”- Sverige, krig- fred. Att få möjligheten att illustrera och uttrycka det man varit med om eller det man saknar är viktigt. Även om orden inte alltid räcker till för att berätta finns berättelsen i bildform och kan på det sättet uttryckas och delas med andra.

Borås folkhögskola har ett samarbete och projekt med **RF SISU** vars syfte är att främja rörelse. I denna anda anordnades en aktivitetsdag i **Borås ishall** där deltagare fick prova på linedance, skridskoåkning samt spelet corn hole. En uppskattad dag där några för första gången fick dra på sig **skridskor** och prova att åka på isen.

Att **sy** och **virka** har varit uppskattade aktiviteter av våra deltagare. Det har blivit en och annan tygväska, kuddfodral och grytlappar. Att lära sig att virka mormorsrutor har de som så önskat fått öva på. Glädjen att lära sig och att få prova något nytt har varit märkbar.

Inom temat **Yrken** har deltagare fått lära sig en del yrkeskategorier samt vad de gör/ jobbar med (*verb*). Exempelvis ”Busschauffören kör buss”. Vi har även diskuterat vilka *egenskaper* (*adjektiv*) som behövs i respektive yrke. Exempelvis stark, trevlig, lugn, osv. Vi har även pratat om vilka frågor som kan komma på en **arbetsintervju** samt övat på situationen genom dramaövningar.

Vi har målat masker/porträtt som ska illustrera **känslor** som man visar utåt och känslor som man har inuti. Att kunna sätta ord på hur man känner sig är viktigt men inte alltid så lätt. De flesta kan orden glad och ledsen men vi har även övat bl.a. på orden stolt, lugn, orolig eller rädd och var i kroppen de känns. Vi har även pratat om några **ordspråk**, ”fri som en fågel” eller ”envis som en åsna”. Även dessa illustrerades genom att måla dem.

Nu ska vi börja träna på julsånger! *Önskar Er en härlig adventstid!*



Vid pennan Saara Andersson, lärare