

# Kurser

## 1. Kyrkan – Världens hopp!

**Carl-Erik Sahlberg (ons – fre fm)**  
**Hans Lindholm (fre em – sön)**

Vad finner vi i kyrkans historia som utmanar och inspirerar Guds folk idag? Carl-Erik Sahlberg gräver fram skatter i kyrkans historia, nio nycklar till församlingstillväxt som också fungerar idag. Arbetsboken "Den kyrka växer som..." ingår. Och hur ser framtidshoppet ut för kyrkan? Hans Lindholm delar med sig av sin expertis på kyrkan i Uppenbarelseboken.

## 2. Herre, lär oss att be **Boris Salo**

Med förankring i Jesus svar upptäcker vi hur bönen Fader vår fungerar som ryggrad för allt böneliv och som avstamp in i allt böneliv. Vi talar om bön och framförallt, vi ber.

## 3. The Bible & The Blues **Glenn och Wendi Kaiser**

This workshop will bring information from scripture and primarily African and U.S. history on laments, the people, music and instruments of necessity and choice. Wendi will be speaking on King David and The Artist's Temperament and Mapping Your Life- a guide to growth. We'll also play the blues together. Bring your instrument or just join us for the fellowship together!

## 4. Gud och mitt jobb **Emmanuel Hyllerud**

När väckarklockan ringer och det är dags att gå upp, men kroppen känns seg som kola – vad är det då som får oss att trotsa tröttheten och ta oss an en ny arbetsdag? Varför jobbar jag? Vad är det som driver mig? Vill Gud att jag ska lyckas på mitt arbete? Hur ser Gud på mitt jobb? Vi kommer också ta upp drömmar och visioner. Hur gör jag en dröm till en verklighet?

## 5. Smaka och se - ignatiansk andlig vägledning i teori och praktik (fm) **Ulla Käll**

För dig som vill veta mer om ignatiansk vägledning. Det blir undervisning om Ignatius och om den väglednings- och livsform som han skapade, varvat med tid för egen reflektion och övningar. I tillägg blir det gitartoner; musiken är ett av de språk Gud använder för att nå vårt hjärta.

## 6. Tänk globalt, handla lokalt (fm) **Björn Wallén**

Finns det hopp i globaliseringens och klimatångestens tid? Strejker för klimatet, vad gör kyrkan? Välkommen med att diskutera samtidens brännande frågor!

## 7. Samtal vid sandlådan (fm) **Jenny Pulkkinen**

Välkommen att dela kravlös gemenskap med andra vuxna medan barnen leker i sandlådan eller sover i vagnen.

## 8. Att söka den djupa verkligheten (em) **Patrik Hagman**

Hur hittar vi fram till en tro som håller även när livet går sönder? Finns det sätt att tänka kring Gud som skapar mer problem än de löser? Hur ska vi formulera vår tro så att den är begriplig idag - och hjälper oss vara kyrka i dagens värld?

## 9. Vandra med Jesus (em) **Erik Vikström & Harry Kronqvist m.fl.**

Kursen riktar sig till både sådana som är nya i tron och sådana som länge "varit med". En kurs med undervisning, vittnesbörd och musikprogram. Målet är att fördjupas i den tro man har och att utrustas för ett liv i Kristi tjänst. Man får komma "som man är" men gärna med Bibel och anteckningsmaterial för eget behov.

## 10. Från tonårshäng till jordens salt – att bli vuxen som kristen (20+) **Emma Audas**

Du vet redan hur man är en kristen ungdom i din gamla hemförsamling. Men hur är man en kristen ung vuxen, kanske på en ny ort, bland nya människor och med nytt slags ansvar? Hur tar man ungdomstron till nästa nivå? I den här gruppen funderar vi tillsammans på kristna life skills i en värld som behöver salt och ljus.

## 11. Följ mig! (16-20) **Ida-Marie Skogvik & Jakob Edman**

Hur ser det ut att följa Jesus som ung idag? Hur påverkar det hur jag ser på mig själv, mina relationer och på världen? Det här funderar vi på genom undervisning, diskussion, sport och lek tillsammans. Under dagens ena kurspass ligger fokus på undervisning/diskussion och under det andra på aktiviteter.

## 12. Friendzone (13-16) **Alaric Mård & Ester Rudnäs**

Kom med i vårt gäng med nya och gamla vänner! Kursen är den perfekta kombinationen av galna lekar och viktiga tankar. På förmiddagarna funderar vi på hur vi kan leva livet tillsammans med Jesus. Vi diskuterar bland annat vad det betyder att Jesus är vår vän och hur man bygger bra relationer. På eftermiddagarna leker och härjar vi och har roligt tillsammans. Vi ser framemot att lära känna dig!

## 13. Lägerkören **Tobias Elfving**

Vi sjunger något gammalt och något nytt, något lugnt och något snabbt. Allt du behöver är ett leende och en vilja att få sjunga tillsammans med andra. Ge din röst vad den behöver. En sång!

## 14. Blåsorkestern (fre-sön) **Ingmar Byskata**

Vi övar och spelar både gammalt och nytt material. Nya också välkomna med!

## 15. Bordsbön och bönbord **Harriet Henricson**

Gott, enkelt och revolutionerande för din hälsa! Vi lagar riktig mat från grunden av rena råvaror och med böror och annan resistent stärkelse. När din mage mår bra stärks både din fysiska och psykiska hälsa. Du orkar mer, är på bättre humör och njuter mer av livet.

## 16. Fribroderi **Barbro Indola**

En introduktion till enkelt fribroderi, med raka stygn. Vi bekantar oss med Sashiko, ett japanskt sysätt och syr t.ex. pannlappar och små börsar. Inga förkunskaper krävs.

## 17. Photography **Maria Hedengren**

It is easy to get a camera these days, but how do we create something meaningful with our images? What makes a photo stand out? We'll talk about the tools to create atmosphere in our images, composition, rhythm, movement, light, and creativity. Come with your professional level DSLR or simply with your phone. Kursen går i huvudsak på engelska, men det går bra att prata svenska.

## 18. Den vuxnes motionspass (fm) **Stephan Ekman (ons – fre) & Niklas Storbäck (lör – sön)**

Vi svettas tillsammans och prövar olika sporter. Välkomna alla bänkidrottare, vardagsmotionärer och vinnarskallar. Gott humör och glimten i ögat medtas.

## 19. Träningsworkshop (em) **Fanny Indola**

Kurs för både kvinnor och män som vill få inspiration till övningar man kan träna både hemma och på gym. Under kursen går vi igenom enkla men effektiva träningsövningar som du kan utföra med din egen kroppsvikt samt gummiband. Ta med underlag, penna och anteckningsmaterial!

## 20. Volleyboll (13+, max 30 pers) **Tommy Mikkonen & Oskar Bodman**

Kom och upptäck glädjen i att spela volleyboll med kompisar! Vi går igenom grunderna i volleyboll och ger personlig feedback i hur du kan bli bättre på volleyboll. Ta med en egen volleyboll om du har och inneskor, just in case.

## 21. Strandlinjen (13+) **Alexander Nykvist & Joanna Hanhikoski**

Gillar du sol, sand och vatten? Då är detta kursen för dig! Vi kommer att leka, sporta och tävla både på land och i vattnet. Kom med och ha kul! Ta gärna med simkläder och handduk.

## 22. Fotboll **Jonas Eklund & Robin Kåld**

Kom med och lira fotboll! Kursen är till för både killar och tjejer, både nybörjare och längre hunna. Vi tränar bollteknik, spelar och har kul! Ta med fotbollsskor, benskydd och egen boll om du har.  
**a. 7-10 år**  
**b. 11-14 år**

## 23. 3D-modeller och spel (12+) **Tommy Rannanpää**

Vi diskuterar spel, funderar på hur spel byggs upp och lär oss göra enklare 3d modeller i programmet Blender. Vill du få en inblick i spelvärlden så är det här kursen för dig!

## 24. Adventure Team (9-13 år, max 16 pers) **Miko Nylund & André Ravall**

Trött på att sitta still och bara vara lugn? Kom då med på äventyrskursen där du får vara ute och röra på dig och utmana sig själv i spännande äventyr och aktiviteter.

## 25. Masterchef jr (9-13 år, max 20 pers) **Hanna Holmbäck & Nicolina Sarin**

Gillar du att laga mat? Häng då med på vår roliga kockkurs som lämpar sig för både nybörjare och experter. Vi kockar och bakar både sött som salt. Ta med eget förkläde och meddela eventuella allergier.

## 26. Skaparverkstad (8+) **Sofia Kass**

Kursen för dig som gillar att skapa! Vi låter fantasin flöda och pysslar och skapar roliga saker i olika tekniker och material. Ta med en enfärgad tygkasse, t-skjorta eller ett dynvar för att göra tygtryck på.

## 27. Detektivklubben (7+) **Jenny Jansson & Ellen Hoang**

Gömställen, iakttagelser, kodade meddelanden, mysterier, teckenspråk och en stor dos lek. Sânt måste en detektiv syssla med!

## 28. Ronja & Birk (6-8 år) **Fanny Willman & Anna Westerlund**

För dig som alltid är på jakt efter äventyr och gillar att pyssla med grejer! Vi kommer att vara både inne och ute där vi varvar spännande lekar och utmaningar med lugnare pyssel. Häng med!

## 29. Dagklubb

Vi leker, pysslar, sjunger och lär oss mer om bibelns berättelser.

**a. 1-3 år **Luisa Tast, Sofia Mietala, Jessica Emaus****  
**b. 4-5 år **Iselin Nylund, Lydia Norrbäck, Maria Dahlin****