



Seniorkurser

Våren 2026





Seniorkurser

Är du senior och vill lära dig något nytt och samtidigt knyta nya sociala gemenskaper med likasinnade? På Medlefors kombineras undervisning och fysiska aktiviteter, allt för att berika deltagarna med nya intryck, upplevelser, kunskap och social gemenskap. Varmt välkommen!

Kostnader

Undervisningen är kostnadsfri men alla betalar en serviceavgift på **500** kr. Antalet deltagare är begränsat. Lunch kan ätas på skolan och lunchbiljetter säljs i häften om tio biljetter. Häftet kostar 900 kr, enstaka luncher kostar 95 kr.

Hur ansöker jag?

Ansök till Seniorkurserna via vår hemsida medlefors.se eller på bifogad ansökningsblankett.

Sista ansökningsdatum
15 november 2025



Läs mer och ansök på
www.medlefors.se
eller skanna QR-koden



Min historia

Under kursen går vi igenom grunderna i släktforskning, hur du kan hitta information om just din släkt. Förutom släktskap se vi också närmare på den verklighet som folk levde i då. Vilka levnadsförhållanden hade folk, vad arbetade man med?

Omfattning: 2 dagar i veckan, tisdag/torsdag

Kurslängd: 26 januari - 30 april 2026

Mix

På Medlefors kombineras undervisning och gruppaktiviteter med föreläsningar och temaarbete, allt för att berika deltagarna med nya intryck, upplevelser, kunskap och social gemenskap. Innehållet kan exempelvis vara historia, hälsa, humanbiologi, den digitala världen med mera.

Omfattning: 2 dagar i veckan, tisdag/torsdag

Kurslängd: 26 januari - 30 april 2026

Hälsa fortsättning

Du ska tidigare ha gått Senior Hälsa på Medlefors för att kunna söka kursen.

Omfattning: 1 dag i veckan, torsdagar

Kurslängd: 26 januari - 30 april 2026

Politik och samhälle

Hur mår Sverige? Vad ska vi göra för att nå klimatmålen? Vad är radikaliserad konservatism? Hur påverkar digitaliseringen välfärden? Hur påverkar den gröna industrialiseringen i Västerbotten mig och lokalsamhället? Detta och mycket mer kommer vi att undersöka på denna seniorkurs som görs i samarbete med Arenagruppen. Vi läser böcker och artiklar, lyssnar på poddar och deltar på webinarium. Sedan diskuterar vi det vi läst och hört. Stor del av kursinnehållet hämtas från Arenagruppens olika verksamheter.

Omfattning: 4h i veckan, måndagar

Kurslängd: 26 januari - 30 april 2026

Hälsa

Vi arbetar utifrån skolans hälsoprofil och ägnar tid åt hur man utifrån olika perspektiv kan åldras med god hälsa och livskvalitet.

Omfattning: 1 dag i veckan, måndag/onsdag

Kurslängd: 26 januari - 30 april 2026

Vill du veta mer om upplägg och innehåll?
Kontakta Monica Eriksson - Administratör folkhögskola
0910-575 24 / monica.eriksson@medlefors.se





Medlefors folkhögskola

Hos oss finner du engagerade och välutbildade lärare med stor erfarenhet av vuxenutbildning. Studierna bedrivs i trivsamt och kreativt folkhögskolemiljö med nära kontakt mellan lärare och studerande.

Medlefors har en naturskön omgivning med närhet till strövområden för reflektion och motion. Inomhus har vi sporthall, gym, pool, bastu samt fina lektionssalar. I skolan råder en trevlig gemenskap. Hela skolan samlas till friluftsdagar, temadagar och andra gemensamma aktiviteter.

Kontakta oss:

Reception, Växel & Bokning
0910-575 00 / info@medlefors.se

Medlefors folkhögskola och konferens
Medleforsvägen 2, 931 45 Skellefteå

För sökande och kursdeltagare

Deltagande i kurser på skolan är frivilligt och det är även lämnandet av personuppgifter, men det är en förutsättning för att kunna söka till och delta i kurser samt att kunna genomföra kurserna på bästa sätt, för god deltagaradministration och för att leva upp till krav på rapportering och arkivering.

Behandling av personuppgifter

Vi behandlar personuppgifter i enlighet med svensk lag. För att statsbidrag ska utgå för kurser kräver svenska myndigheter att all verksamhet ska rapporteras. Av rapporten ska framgå vilka personer som deltagit i kurs på folkhögskola. Därför är det nödvändigt att varje deltagare lämnar in uppgifter om namn och fullständiga personuppgifter. Personuppgifts- och Integritetspolicy finns i sin helhet att tillgå på Medlefors hemsida.



Följ oss gärna i våra sociala kanaler:



Hela anläggningen är Green Key
certifierad samt märkt med
Responsible Tourism Västerbotten