

# Friskvård, kultur, lärande och nöje på Fornby



Vi kan ge ditt konferensprogram det där lilla extra genom att skraddarsy inslag med olika längd och olika inriktning. Här är några exempel:

<b>Tälja i färskt trä</b> Möt historien från bondesamhället i praktiken. Du får prova på att med vass kniv tillverka en sked, en smörkniv eller kanske en dalahäst.	<b>Trådtjack</b> Möt historien om de gamla luffarnas liv, och prova själv på att tillverka krokar, ljuslyktor mm i järntråd
<b>Frostbrunnsdalen</b> Titta på fåglar och andra djur, smaka på källvattnet och lyssna på berättelser om historia och kultur samtidigt som ni får en skön promenad.	<b>Ledarskap</b> Workshop om ledarskap och personlig utveckling. Om energi och rädsla hos ledare, mental träning, förändringsarbete, gruppdynamik eller vad som passar just din grupp.
<b>Paddla kanot</b> Tunaån flyter förbi nedanför skolan och inbjuder till en tur i våra kanoter, in i Frostbrunnsdalen, upp till Tunaåstrand eller ner mot Dalälven.	<b>Matlagning</b> Att laga mat tillsammans är roligt och lärorikt. Vi har flera kök, så ni kan dela upp måltiden på flera grupper. Vi ordnar råvaror, recept och/eller handledning.
<b>Trönö kött eller Sahlins struts</b> Fem minuters promenadväg från Fornby ligger Trönö kött, en trivsamt gårdsbutik. Att gå till Sahlins struts tar en knapp halvtimme. Där kan man titta på strutsar och strutsprodukter, ta en fika – eller en strutsglass.	<b>Föreläsningar</b> Fornbys lärare är en ousinlig källa till lärande i de mest skiftande ämnen; Konsten i Dalarna, En textilresa i Kina, Hjärnans funktion och minnes-träning, Miljö och hållbar utveckling, Svenska som andraspråk, Islam idag, Folkbildning och folkrörelser, Reglerna i fotboll eller hästdressyr, Litteratur...
<b>Decoupage</b> Snabbt, enkelt och snyggt eller så avancerat att det blir kvällens samtalsämne. Konsten att vika servetter kan sätta pricken över i vid varje fest.	<b>Motion och hälsa</b> Träningspass, brännboll, fotboll, qi gong, tipspromenad, pulkaåkning. Vi ordnar ett lämpligt program beroende på årstid och intresse. Avsluta i vår sköna bastu.
<b>Film</b> Stor bild, bra ljud, sköna stolar och goda popcorn i Fornbys biograf.	<b>Måla och skapa</b> Vi har lokaler och ledare för akvarellmålning, lekfullt skapande, keramik, papier maché mm.

Receptionen 0243-239550, , info@fornby.se. Lisbeth Backström 0243-239552