Vi utvecklar vår verksamhet på Borås folkhögskola inom samverkanskonceptet för insatser inom folkhälsa och mänskliga rättigheter genom Projektmedel från de fem delregionala hälso- och sjukvårdsnämnderna som finansierar detta folkhälsoprojekt kring lindrig psykisk ohälsa, mänskliga rättigheter och ofrivillig ensamhet i samverkan med Västra Götalands Bildningsförbund och RF SISU.

Alla har rätten att må så bra som möjligt utifrån sina förutsättningar.

Syftet är förebygga ensamheten och främja vänskapsband och social gemenskap för våra äldre. Vi riktar oss främst till äldre personer, men har ingen åldersgräns för att få stöd.

Ofrivillig ensamhet är inte enbart ett själsligt lidande. Det får rent fysiska konsekvenser då det ökar risken för sjukdomar som stroke och hjärtinfarkter, demens och suicid. När man vet vilka negativa hälsoeffekter ofrivillig ensamhet har, inser man också vilken stor hälsoutmaning ensamheten är för hela samhället.

Azra Lokvancic, kurator Borås folkhögskola, E-post: azra@borasfhsk.se
Camilla Karlsson, rektor Borås folkhögskola, camilla@borasfhsk.se

Adress: **Borås folkhögskola, Solvarvsgatan 4, 507 40 Borås**
Telefon växeln, dagtid : 033-12 52 00
Hemsidor: www.borasfhsk.se, www.vgb.nu

Träffar, samtal, fika, workshop och föreläsning om hur ofrivillig ensamhet påverkar individen.

”Stärk gemenskaperna – motverka den ofrivilliga ensamheten”

Alla är varmt och hjärtligt välkomna!

Program hösten 2026

September

Onsdag, 16 september, kl. 17.30 - 19.30

Workshop: ”Möta sig själv”

Vem är du innerst inne? Där du känner dig trygg, sedd och uppskattad som du är. Workshop enligt bildterapeutisk metod för att återfå balansen i vardagen.

Barbro Pakiam , folkhögskollärare och bildterapeut

Onsdag, 23 september, kl. 17.30 - 19.30

Våld & ensamhet: hur kan våld i en nära relation se ut?
Tips och råd för att förebygga ensamhet och ta sig ur en relation.

Borås folkhögskola & Kvinno- och ungdomsjouren Borås

Oktober

Onsdag, 7 oktober 17.30 - 19.30

Workshop: ”Att sätta gränsen?”

Känner du dig dränerad på kraft när du bara försöker räcka till för andra? Bildworkshop och samtal om sund gränssättning och egen vård. Barbro Pakiam, folkhögskollärare och bildterapeut

---

Onsdag, 14 oktober, kl. 17.30 - 19.30

Machokultur & ensamhet: vad är machokultur, hur kan vi motverka och hur kan det förknippas med ensamhet och att inte visa känslor.

Borås folkhögskola & Kvinno- och ungdomsjouren Borås

BORÅS FOLKHÖGSKOLA ÖPPET FÖR DIG SOM VILL UTVECKLA DINA TANKAR OM HÄLSA OCH OHÄLSA TILLSAMMANS MED ANDRA!

November

Onsdag 18 november, kl.17.30 - 19-00

Föreläsning ”Mot ensamhet för tillsammanshet”

Tillsammanshet börjar ofta i det lilla. Ett hej i korridoren, en kaffe med någon som behöver sällskap eller att faktiskt fråga hur någon mår – och stanna kvar för svaret.

Azra Lokvancic, skolkurator och specialpedagog

December

Onsdag, 2 december, kl. 17.30 - 19.30

Workshop:” Vad är lycka?” När kan du känna dig nöjd och glad med livet som det i stunden? Workshop med kollage som påminner om det du mest behöver för att uppleva lycka.

Barbro Pakiam, folkhögskollärare och bildterapeut

Vi planerar att göra en kultur & upplevelseresa en dag i höst.
Anmäl gärna ditt intresse att åka med på resan!