

# SKRIV FÖR HÄLSA

Frigörande skrivande med kreativa ingångar



## Distanskursen Skriv för Hälsa

Kursen Skriv för Hälsa vill ge dig inspiration och vägledning så att du kan gestalta dina erfarenheter, tankar och minnen till skrivna texter. Under kursens gång arbetar vi både med självbiografiska och fiktiva texter.

Under kursdagarna arbetar vi omväxlande med kreativa skrivövningar, samtal kring livsfrågor och litterära texter. För att hitta vårt flöde provar vi olika kreativa ingångar till skrivande, såsom musik, bilder, litterära texter, livsfilosofi och olika sinnesintryck. Vi samtalar och diskuterar varandras texter och inspireras av olika sätt att hitta uttryck för det tänkta eller upplevda.

Vi arbetar med människan utifrån en helhetssyn där både kropp och själ behöver må gott. I balans hittar människan sin inre källa. God mat, vacker miljö, behagligt boende och hälsobefrämjande aktiviteter skapar tillsammans en atmosfär som inspirerar till kreativt och frigörande skrivande.

Under kursdagarna ingår även olika hälsobefrämjande aktiviteter som till exempel minutmassage, promenader, avslappning och vattengymnastik i vår egen pool. Alla fysiska aktiviteter utgår från varje deltagares förmåga. Vid två av kursträffarna kommer vi även att under ett arbetspass arbeta i vår kreativa verkstad med temat ord, bild och böcker.

Detta är kursen för dig som vill få verktyg att hitta ingångar till skrivandet och/eller hitta ditt eget flöde och uttryck. Du kan vara ovan att uttrycka dig skriftligt men nyfiken på att börja eller du kan vilja inspireras till att ytterligare utveckla ett redan påbörjat skrivande.





### Upplägg

Kursen inleds med litteraturläsning och följs sedan av en tredagarsträff september. Därefter är kursen indelad i tre längre skrivperioder med skrivande och textdiskussioner. Vi träffas alltså vid fyra tillfällen under kursens gång, sammantaget tolv mötesdagar. Vårt läsår sträcker sig från den 24 augusti 2011 till den 8 juni 2012.

### Förutsättningar

Du måste ha tillgång till dator med internetuppkoppling.

### Arbetssätt

Kursen är en distanskurs på deltid med 12 internatdagar men bygger i hög grad på att kursdeltagarna diskuterar och kommenterar egna och andras texter via Internet.



### Antagning

Tillsammans med din ansökan ska du skicka ett personligt brev om dig själv, om din bakgrund och dina erfarenheter och om varför du vill delta. Skriv utförligt! Kursledarna gör utifrån din ansökan och ditt brev en preliminär antagning i juni 2011. Antalet deltagare är begränsat till 20.

### Kostnader

Undervisningen är kostnadsfri. Resekostnader svarar deltagarna själva för.

### Avgifter kost och logi

6 600 kr inklusive kost och logi (ev. extranatt vid ankomst ingår).

2 000 kr enbart kost.

Betalningen kan delas upp.



### Träffdatum

23-25 september 2011 (3 dagar)

11-13 november 2011 (3 dagar)

2-4 mars 2012 (3 dagar)

25-27 maj 2012 (3 dagar)

### Kursledare

Olov Söderström och Ulrica Landmark

### Sista anmälningsdag

15 maj 2011

### Kontaktpersoner

Olov Söderström

[olov.soderstrom@medlefors.se](mailto:olov.soderstrom@medlefors.se)

Ulrica Landmark

[ulrica.landmark@medlefors.se](mailto:ulrica.landmark@medlefors.se)

Vi kan också nås via Medlefors växel 0910-575 00.

För mer information om Medlefors folkhögskola, besök oss på [www.medlefors.se](http://www.medlefors.se)



## Medlefors folkhögskola

Medlefors folkhögskola ligger naturskönt alldeles invid Klintforsån och ett stenkast från Skellefteälven. Naturskönt men ändå nära, endast 2 km från Skellefteå centrum.

Den lugna studiemiljön, de många samvarorumen, vårt stora utbud av aktiviteter och föreläsningar samt vår fina pool- och relaxavdelning gör oss till en utmärkt mötesplats. Och så är vi förstås rejält stolta över vårt förstklassiga kök. Vår goda mat har gjort oss välkända långt utanför Skellefteås gränser!

Som deltagare i SKRIV FÖR HÄLSA bor man med hjälp och har möjlighet att fritt nyttja pool, bastu, ljusrum, gym och sporthall.



### Studiestöd / ekonomiska möjligheter för dig som vill studera

För fullständig information kontakta alltid Medlefors 0910-575 00, CSN i Gävle 0771- 27 60 00 / [www.csn.se](http://www.csn.se) eller CV 0910-73 50 00. Välj Skola/Utbildning.



#### Studiemedel

Gäller för studier på grundskole- eller gymnasienivå. Studiemedel består av två delar: ett bidrag och en valfri lånedel som du måste betala tillbaka med ränta. Bidragsdelen och lånedelen finns i två nivåer. Den högre bidragsdelen kan du ansöka om ifall du är 25 år eller äldre. CSN beviljar det högre bidraget så länge riksdagens anslag räcker. Alltså: **SÖK I TID!**

#### Ålderskrav

Det är möjligt att söka studiemedel fr o m det andra kalenderhalvåret det år du fyller 20 år. Studiemedel lämnas som längst t o m det kalenderår du fyller 54, men lånerätten begränsas successivt redan från 45 års ålder.

#### Studieomfattning

Distanskursen Skriv för hälsa berättigar till studiestöd på 60 %. Vårt läsår är 38 veckor.

#### Tilläggs lån

Fr o m det år du fyller 25 kan du dessutom söka ett tilläggs lån.

#### Ansökan

Du kan söka studiemedel när som helst under året. Ansöker du efter det att kursen har börjat, kan du bara få för fyra veckor retroaktivt. Studiemedel beviljas för högst ett år i taget. För ansökningsblanketter: kontakta Medlefors, CSN eller CV (se tel.nr ovan)

**Vi hjälper dig gärna med din ansökan om studiestöd!**