



HÄLSA & FRISKVÅRD

50%



2022/2023

HÄLSA OCH FRISKVÅRD

17/8 - 20/12 2022 -- 10/1 - 8/6 2023

Hälsa och friskvård läser du på 50 %

Utbildningen vänder sig till dig som vill

- lära dig mer om friskvård och hälsa
- få verktyg, inspiration och kunskap att främja din egen hälsa
- söka nya möjligheter och inriktningar i livet
- skapa en god grund för vidare studier
- ge dig en paus i livet

Hälsa och friskvårds övergripande mål

Den studerande ska efter genomförd utbildning

- ha kunskap om hur hälsofrämjande arbete bidrar till ett vidare perspektiv av hälsa
- ha kunskap och förståelse för vad som påverkar hälsan och hur man kan förändra sin egen livsstil och sina vanor
- få en inblick i ämnet hälsa för vidare studier till exempelvis fysioterapeut, hälsopedagog, dietist, idrottslärare, hälsocoach, arbetsterapeut eller liknande

Ur utbildningens innehåll

- Hälsa och livsstil
- Inspiration till livsstilsförändring/beteendeförändring
- Funktionell träning/Fysisk aktivitet
- Kostlära
- Yoga/mindfulness/rörlighetsträning
- Människokroppen
- Stress och återhämtningsstrategier
- Vardagsmassage

Vill du läsa fler fristående ämnen tillsammans med hälsa t ex yoga, kost, folkbildning eller kreativt, kontakta oss!

Kursintyg

Kursintyg delas ut till den som aktivt deltagit i alla moment och som i alla avseenden fullföljt kursen.

Behörighet som utbildningen kan ge

- Naturkunskap 2

Medlefors folkhögskola

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

Medlefors har en naturskön omgivning med närhet till strövområden för rekreation och motion. Inomhus har vi sporthall, **nyrenoverat gym**, pool, bastu samt fina lektionssalar.

På skolan råder en trevlig gemenskap där hela skolan samlas till friluftsdagar, temadagar och andra gemensamma aktiviteter.



Kostnader

Vi har för närvarande en serviceavgift på 500 kr/termin vid studier på 50%. I den ingår lån av skåp, kopiering, studiebesök, gruppliv- och olycksfallsförsäkring, gemensam avslutningslunch, luncher vid ett antal tillfällen/läsår, fri tillgång till datasal samt att vi bjuder på kaffe.

Lunchkuponger kostar för närvarande 600 kr/tio st eller 65 kr för enstaka kuponger. Du kan hyra motorvärmplats under vintern för 450 kr.

Med reservation för eventuella prisändringar.



Studiestöd

För fullständig information kontakta CSN på www.csn.se eller på tel: 0771-27 60 00

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.
- Det är möjligt att söka studiemedel fr o m det andra kalenderhalvåret det år du fyller 20 år.
- Du kan få studiemedel till och med det år du fyller 60.

Ansöka om studiestöd

Du kan söka studiemedel när som helst under året. Ansöker du efter det att kursen har börjat, kan du bara få studiemedel för fyra veckor retroaktivt. Studiemedel beviljas för högst ett år i taget.

Ansök direkt på CSN:s hemsida.

Behandling av personuppgifter

Vi behandlar personuppgifter i enlighet med svensk lag. För att stadsbidrag 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 Integritetspolicyn finns i sin helhet att tillgå på Medlefors hemsida.

Vill du veta mer om kursen?

Har du frågor som rör ämnena eller upplägget av kursen, kontakta gärna vår studievägledare Johanna Larsson, 0910-575 50 eller 072-402 74 22. Du kan också mejla henne på johanna.larsson@medlefors.se

Vet du om att du även kan läsa in gymnasiekurser exempelvis svenska, engelska och matematik hos oss?

Boka gärna tid för studiebesök och besök oss på www.medlefors.se

Hur söker jag?

Ansökan vill vi gärna att ni gör på vår hemsida www.medlefors.se. eller på bifogad ansökningsblankett [Observera att du ska fylla i båda sidor på blanketten].

På vår hemsida hittar du också datum för sista ansökningsdag.

