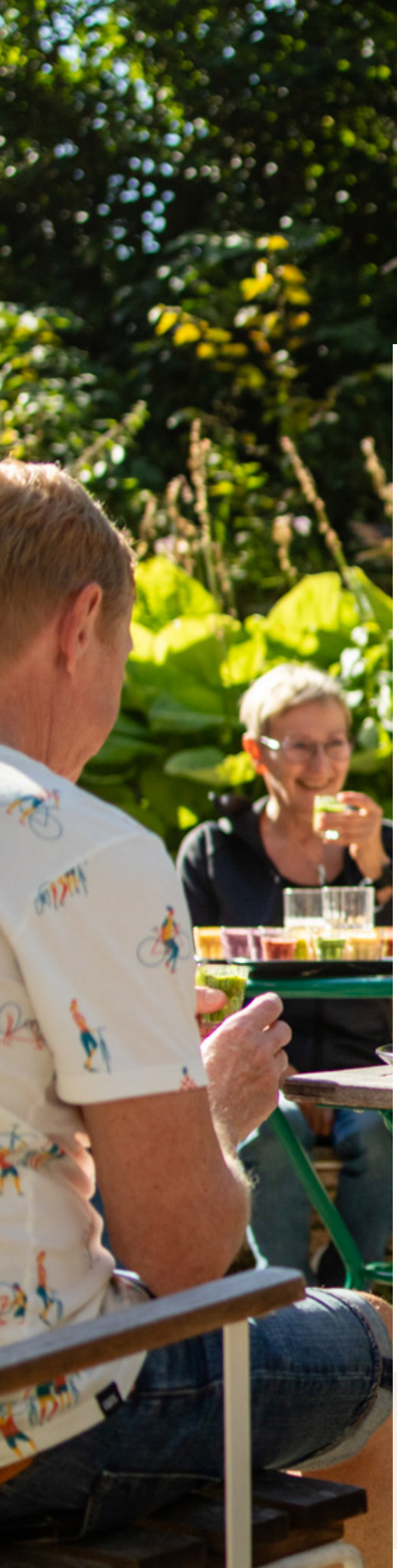
EN PLATS FÖR LÄRANDE

Hälsa & Friskvård

2027



medlefors.se



Hälsa & Friskvård

Utbildningen vänder sig till dig som vill fördjupa din kunskap om friskvård och hälsa. Här erbjuds verktyg och inspiration för att stärka din egen hälsa och öppna dörrar till nya möjligheter.

Utbildningen fungerar som en grund för vidare studier och ger dig även en värdefull paus för personlig reflektion och utveckling.

Kurslängd: 11 januari - 4 juni 2027 &
18 augusti - 21 december 2027

Omfattning: 50%

Upplägg: På plats på Medlefors folkhögskola i Skellefteå

Ansökan: Ansök på medlefors.se/utbildning/folkhogskola/

Sista ansökningsdatum: 15 november 2026

Varmt välkommen!

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





Ur innehåll
- Hälsopedagogik
- Kost och hälsa
- Hälsa och livsstil
- Funktionell träning/Fysisk aktivitet
- Yoga/mindfulness
- Människokroppen
- Mental träning – stresshantering
- Vardagsmassage
- Inspiration till livsstilsförändring/ beteendeförändring

Övergripande mål
- 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

Kursintyg
Kursintyg delas ut till den som aktivt deltagit i alla moment och som i alla avseenden fullföljt kursen. Utbildningen kan ge behörighet till Naturkunskap 2 och Idrott och hälsa 1, kontakta oss för mer information.

Läs till behörigheter
Vill du läsa fler fristående kurser tillsammans med hälsa t ex svenska, engelska eller matematik, kontakta oss!

Studiestöd
Sök studiemedel året runt på csn.se. Du kan få stöd retroaktivt för upp till fyra veckor. Gäller studier på grundskole- och gymnasienivå. Studiemedel består av bidrag och ett valfritt lån med ränta. Sök från det år du fyller 20 till 60 års ålder. För mer info, kontakta CSN via www.csn.se eller 0771-27 60 00.

Kostnader
650 kr/termin vid studier på 50%. Då ingår skåp, kopiering, lån av kursböcker, studiebesök, gruppliv- och olycksfallsförsäkring, några luncher per år, datasal och kaffe.
Lunchkuponger: 700 kr/tio st eller 75 kr/st.
Motorvärmare: 450 kr/termin eller 15kr/dag.
Med reservation för eventuella prisändringar.

Kontakt
Vid frågor som rör ämnen, upplägg av utbildning eller för att boka studiebesök, kontakta vår studie- och yrkesvägledare.
Johanna Larsson – Studievägledare
0910-575 50 / 072-402 74 22
johanna.larsson@medlefors.se

Hur ansöker jag?
Ansök till Hälsa & Friskvård via vår hemsida medlefors.se

Vill du veta mer om upplägg och innehåll?
Kontakta vår studie- och yrkesvägledare Johanna Larsson
0910-575 50 / 072-402 74 22 eller johanna.larsson@medlefors.se





Medlefors folkhögskola
Hos oss finner du engagerade och välutbildade lärare med stor erfarenhet av vuxenutbildning. Studierna bedrivs i trivsam och kreativ 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.

Green Key

Följ oss gärna i våra sociala kanaler:
@medleforsfolkhogskola

Hela anläggningen är
Green Key certifierad