EN PLATS FÖR LÄRANDE

Självhushållning & hållbar livsstil

2027

medlefors.se

Självhushållning & hållbar livsstil

Många människor i Sverige och världen över gör redan en bredd av saker för att komma närmare en hållbar livsstil. Vad vill du göra? Denna kurs fokuserar på att ge en bred översikt över olika aspekter av självhushållning - eller om du så vill även - tillsammanshushållning. Målet är att se och testa på olika saker för att sänka tröskeln till att pröva något nytt.

Kurslängd: 22 januari - 17 juni 2027
& 20 augusti - 16 december 2027
Omfattning: 50%
Upplägg: Distanskurs via teams med sex fysiska tredagarsträffar på Medlefors folkhögskola i Skellefteå
Ansökan: Ansök på medlefors.se
Sista ansökningsdatum: 1 december 2026

Varmt välkommen!

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

Målgrupp
Själv- och tillsammanshushållare i stan och på landet. Personer med självförsörjningsdrömmar som vill leva mer hållbart.

Ur innehåll
Kursen bygger på att du gör egen praktik hemma med valfritt självhushållartema. Det kan handla om odling, husdjur, trädgård, skog, livsmedel, hantverk, återbruk, energi, byggande och att tillvarata skörd. Under kursens gång jobbar du med din egen omställningsresa och vi följer varandras utveckling under kurstiden. Under kursen kommer vi prata om den inre omställningen för att skapa hållbarhet över tid.

Upplägg:
På plats och över distans via teams. Platsträffarna (fre-sönd) i Skellefteå kommun inkluderar studiebesök hos självhushållare, praktiska uppgifter och föreläsningar. I skolans kök testar vi livsmedelsförädling, som syrning och korvstoppning. På distansträffarna fördjupar vi oss teoretiskt i självhushållning, och du lämnar in praktikrapport.

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
2000 kr per termin, för resor under träffarna, visst material och elevförsäkring. Totalt 4000 kr under kurstiden.

Kontakt
Vill du veta mer om upplägg och innehåll kontakta vår kursledare: Hugo Hultqvist hugo.hultqvist@medlefors.se

Hur ansöker jag?
Ansök på medlefors.se/kurser. Till ansökan bifogas ett personligt brev där du berättar om dig själv och varför du vill gå kursen.

Platsträffar (6st)	Distansträffar (14st)		
1. 22-24 januari	1. 4 februari	7. 17 juni	
2. 19-21 mars	2. 18 februari	8. 9 september	
3. 23-25 april	3. 4 mars	9. 23 september	
4. 20-22 augusti	4. 8 april	10. 21 oktober	
5. 8-10 oktober	5. 13 maj	11. 4 november	13. 2 december
6 10-12 december	6. 27 maj	12. 18 november	14. 16 december

Teamsmöten
torsdagar
19.00-21.00

Vill du veta mer om upplägg och innehåll?
Kontakta vår kursledare: Hugo Hultqvist
hugo.hultqvist@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