



Allmän kurs Idrott & ledarskap Hälsocoach Bibel Media & kommunikation

läsåret
2011-2012

www.hjalpared.se

Utbildning för alla!

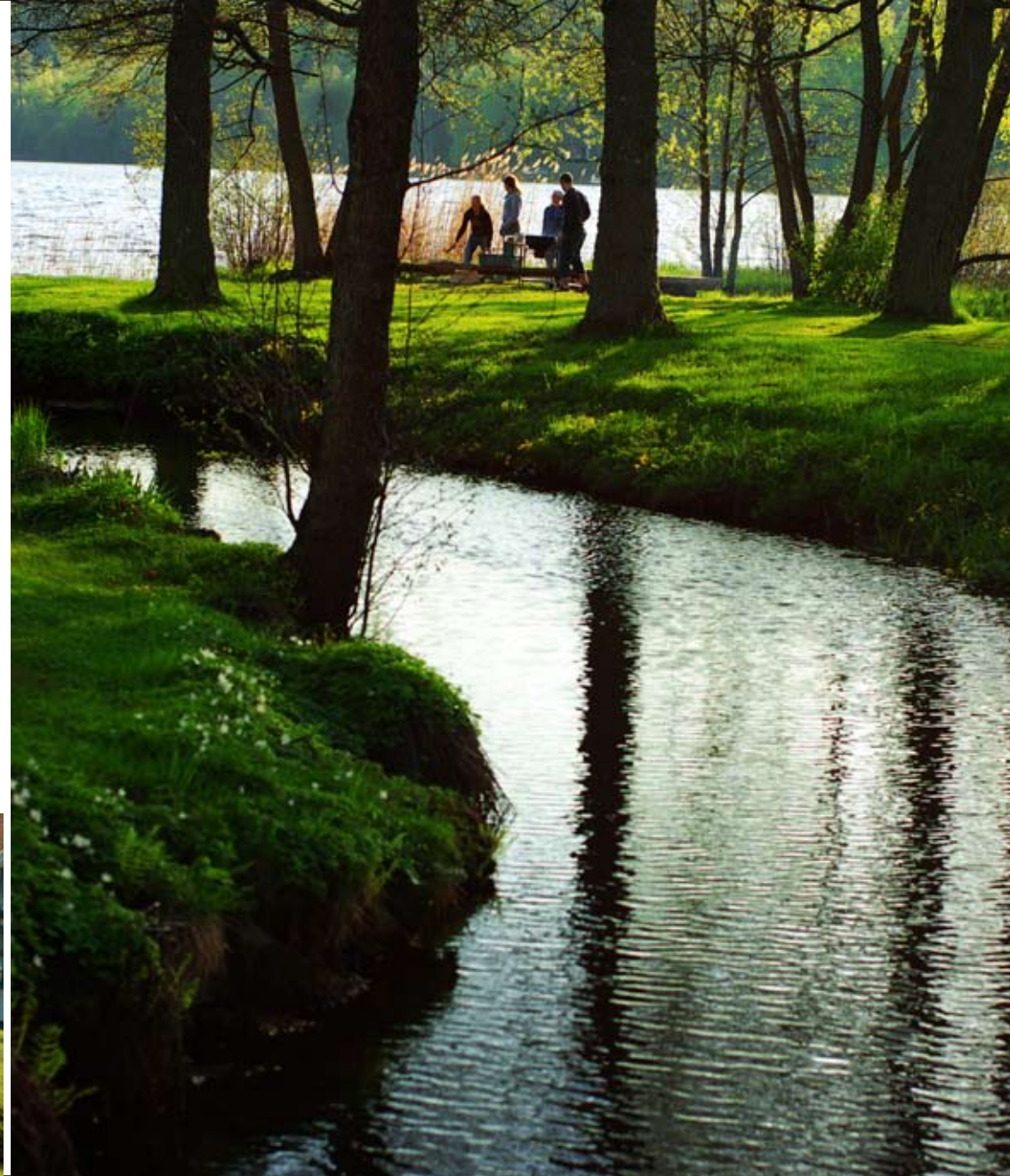
Vill du fördjupa din kunskap och samtidigt utvecklas som människa? Behöver du komplettera dina grundskole- eller gymnasiebetyg för att kunna läsa vidare på universitet och högskola? Vill du höja din kompetens eller bara göra ett avbrott i arbetslivet?

Hjälmares folkhögskola ligger strax utanför Alingsås och erbjuder en stimulerande och kreativ miljö. Vår skolform tar sin utgångspunkt i varje kursdeltagares möjligheter.

Den här foldern är som ett visitkort där vi vill ge dig en känsla för vad Hjälmares folkhögskola är och kan erbjuda dig.

Vi hoppas att du vill lära känna oss mer och hälsar dig välkommen att besöka vår hemsida www.hjalmared.se. Där får du betydligt mer information om våra kurser och utbildningar samt kontaktuppgifter till just den person du söker.

Välkommen till Hjälmares folkhögskola!



Lära för skolan – eller för livet

Folkhögskolan är en möjlighet att få behörighet att söka till högskola/universitet. Vår allmänna kurs har tre årskurser. Hur många år du går beror på dina förkunskaper. Årskurs 1 studerar i ett lugnare tempo och det finns tillgång till vissa stödresurser. I årskurs 2 och 3 finns möjlighet att läsa in behörigheter (grundläggande och särskilda) och samtidigt välja en profilinriktning.

I ämnena engelska, svenska och matematik har vi nivågrupperingar för att du ska få bästa möjliga hjälp i dina studier.



Allmänna kursens profiler

- **Polisförberedande profil** – genomförs i samarbete med Polismyndigheten i Västra Götaland och Högskolan i Borås. Profilinriktningen syftar till att stimulera till intresse för polisyrket och stärka möjligheterna att komma in på Polishögskolan. Profil i åk 3.
- **Estetisk profil** – du får möjlighet att utveckla din kreativitet, fantasi och skaparglädje i såväl lera som målandets och bildskapandets olika tekniker. Kursen är såväl praktisk som teoretisk.
- **Fördjupad allmän profil** – för dig som vill ägna mer tid åt behörighetsstudier och fördjupade kunskaper i kärnämnen. Profil i åk 2 och 3.
- **Vård – skola – omsorg** – en profil för dig som vill arbeta med människor eller som vill utveckla din förmåga till ett gott bemötande. Innehållet i profilen ger en bra förberedelse att gå in i utbildningar som ryms inom vård, skola och omsorg. Profil i åk 3.
- **Drama** – för dig som tycker om att spela teater eller vill bli bättre på att våga ta plats och tala inför grupp. Grunder inom skådespeleri men också arbete med kroppsspråk, kreativitet och självförtroende. Läsåret resulterar i ett par produktioner i form av skolteater. Profil i åk 2 och 3.



Vem kan söka?

Folkhögskolan är en studieform för vuxna. Du som fyllt eller fyller 18 år under det år som kursen startar är välkommen att söka.

Validering

För placering i rätt årskurs tas särskild hänsyn till tidigare studier och arbetslivserfarenhet, så kallad validering.

Collegestudier

Alla som vill ska ha möjlighet till högre studier. Därför kan vi i årskurs tre erbjuda en akademisk introduktionskurs i samverkan med Högskolan i Borås.



Träning – gemenskap – utveckling

För människor i det moderna samhället hör idrotts- och hälsofrågorna till de allra viktigaste. Barn, ungdomar och vuxna behöver ledare och förebilder som har kunskap om hur man tränar och vårdar sin hälsa.

Det behövs människor som har kompetens och engagemang för att arbeta inom dessa områden. Vi har kunskap och erfarenhet och erbjuder en sådan utbildning!

Kursen Idrott och Ledarskap ger en tät gemenskap där teoretiska och praktiska moment varvas i en stimulerande miljö. Våra huvudteman är idrott och utepedagogik, hälsa och friskvård samt ledarskap och personlig utveckling.

Utbildningens mål är att

- bidra till personlig utveckling
- utveckla din ledarskapsförmåga genom teori och praktik
- förbereda för fortsatta studier på högskolenivå inom hälsa, idrott och ledarskap
- ge förutsättningar för arbete inom föreningsliv, skolor och på andra hälsofrämjande arbetsplatser



Reflektera och agera

Vi erbjuder en ettårig utbildning för dig som vill arbeta hälsofrämjande på individ- och gruppnivå. Fokus ligger på att coacha, leda och motivera till en hälsosam och hållbar livsstil. Du får med dig flera praktiska verktyg, varvat med teori från utbildningens alla delar. Tongivande ämnen är hälsocoaching, hälsopedagogik, kost- och träningsrådgivning och massage. Arbetssättet är processinriktat, alla deltagares erfarenheter, kunskaper och reflektioner är viktiga och tas tillvara.

Kursens mål är att

- förbereda dig för att arbeta med hälso- och friskvårdsfrågor på individ- och gruppnivå
- ge teoretisk kunskap och praktisk kompetens inom olika hälsofrågor
- arbeta med hälsofrågor utifrån ett hållbart perspektiv
- ge dig möjlighet att växa som person tillsammans med andra

Kunskap – reflektion – handling

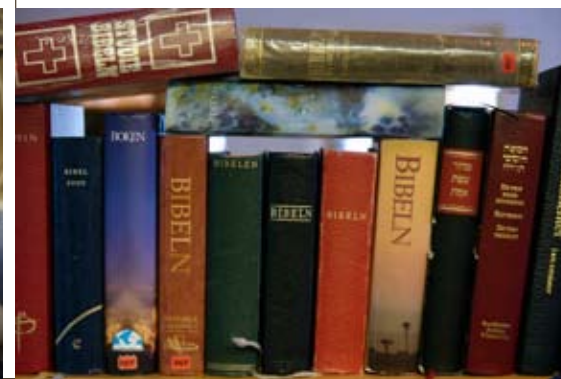
Året på Bibel vill vara en tid av gemenskap och växt. En möjlighet att få fördjupas i sin tro och även brottas med den. Vi ger oss i kast med de frågor du bär på och de frågeställningar som kommer upp när vi tillsammans söker svar. Genom bön, studier, samtal och reflektion byggs en grund som vill bära genom livet. I centrum för året står mötet. Mötet med Bibelns texter och den lära som vuxit fram i kyrkan under två tusen år. Mötet med Gud och mötet med varandra. Välkommen!

Vi fokuserar på

- kunskap om Bibelns budskap för att förstå oss själva och den värld vi lever i
- bibelläsning och tolkning av texter som inte alltid är så lätta att förstå
- att lära känna Gud
- kyrkans historia och lära samt församlingens betydelse
- det inre livet genom själavård, andliga övningar, bön och samtal
- de verktyg Gud ger oss för att leva och växa som kristna

Pilgrimsåret

Är du intresserad av att leva ett år i en långsammare rytm, med fokus på bön, arbete, gemenskap och själavård? Då är Pilgrimsåret något för dig. Kursen ges i samarbete med Lilleskogs själavårdsinstitut och du kan läsa mer om innehållet på vår hemsida.



Informera bättre med mera tryck!

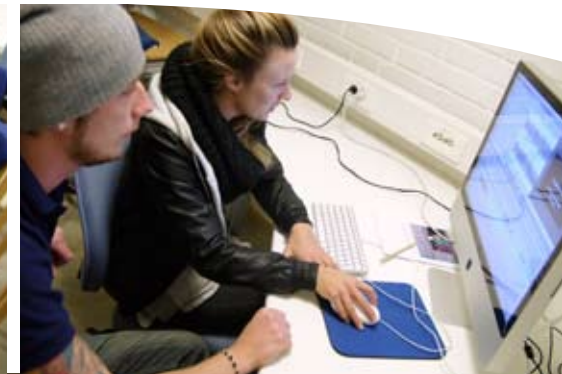
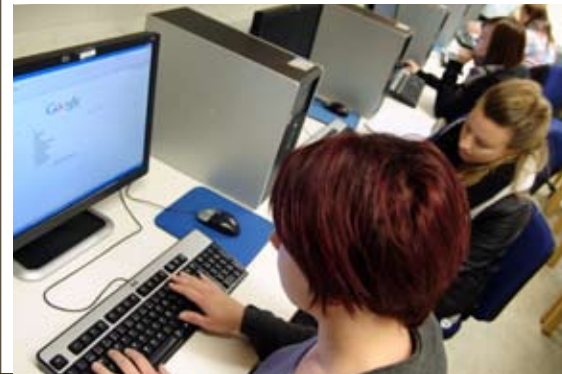
Media och kommunikation ger dig en bred och omfattande kunskap genom att erbjuda en unik kombination av studier på akademisk nivå varvade med praktiska moment. Detta sker i ett stimulerande samspel med kvalificerade lärare från folkhögskola, universitet och näringsliv.

Utbildningen ger dig en god förberedelse för yrkeslivet inom kommunikation, media och PR.

Det här är kursen för dig som vill

- arbeta med grafisk design
- lära dig fotografins grunder samt bildbehandling i Photoshop
- arbeta med videoproduktion
- bygga hemsidor
- lära dig grunderna i marknadsföring
- förbättra din förmåga att uttrycka dig i tal, skrift och bild
- lära dig journalistikens grunder och språk
- få akademiska kunskaper i Medie- och kommunikationsvetenskap
- studera socialpsykologi ur ett kommunikativt perspektiv
- tre veckors praktik

Vi arbetar i följande program: InDesign, Photoshop, Illustrator, Dreamweaver, Wordpress och Final Cut Pro.



Hjälmaryed – en suverän studiemiljö

Internat – Externat

Folkhögskolan har ca 75 internatplatser, men det finns också möjlighet att studera på Hjälmaryed utan att bo på skolan – att vara externatare. Totalt är det ca 150 studerande på våra långa kurser.

Folkhögskolan

Hjälmaryed drivs av en skolförening i nära samarbete med EFS, Evangeliska Fosterlandsstiftelsen, en rörelse inom Svenska kyrkan. Till skolans utbildningar är alla välkomna oavsett tro och livsåskådning. Skolans profil ger utrymme för funderingar och diskussioner i en anda av respekt för olika åsikter. Rättvisefrågor och internationell solidaritet vill vi skall genomsyra vår verksamhet. Skolan vill erbjuda en drogfri miljö, därför är alkoholförtäring och bruk av droger inte tillåtna.

På Hjälmaryed erbjuds bibliotek, kapell, keramik- och datasalar, TV- och sällskapsrum. Biljardbord, tennis- och fotbollsplåner, kanoter, badbrygga och idrottshall. Nära till 18-håls golfbana där det vid snö finns fina preparerade skidspår. Fester, andakter, idrotts- och fritidsaktiviteter. Trådlös uppkoppling på hela skolområdet.



Kurstider läsåret 2011–2012

Höstterminen: onsdagen 17 augusti till tisdagen 20 december 2011

Vårterminen: måndagen 9 januari till fredagen 25 maj 2012

Vi har studieuppehåll veckorna 44, 7 och 15 samt ytterligare några dagar.

Ansökan

Ansökningsblanketten finns att ladda ner/fylla i på vår hemsida eller rekvirera via telefon 0322-64 40 00.

Sista ansökningsdatum: **2 maj 2011**

Fram till kursstart antar vi löpande i mån av plats.

Kostnader och studiestöd 2011–2012

Undervisningen är kostnadsfri, men för övrigt gäller följande avgifter:

Bekräftelsebelopp

Genom att betala 400 kr bekräftar du att du vill ha platsen du blivit antagen till. Detta belopp är en första inbetalning, ett förskott, på den internat- eller externatavgift som du sedan kommer att betala. Avgiften återbetalas inte om du lämnar återbud till bekräftad plats (undantag om sjukintyg kan uppvisas).

Kopieringskostnad

För 585 kr/läsår får du datautskriften och kopiering. Avgiften betalas av samtliga studerande.

Läromedelskostnad

Denna varierar mellan 1 000 och 3 000 kr beroende på kurs och valda ämnen.

Kursspecifika kostnader

För studerande på Media & kommunikation, Idrott & ledarskap samt Hälsocoach tillkommer kostnad för specialmaterial förknippat med olika delkurser samt tillgång till särskild utrustning, 1 000 kr/läsår.

Studerande på Idrott & ledarskap som inte bor på internatet (s k externatare) betalar 560 kr för mat i samband med kostundervisning och hajker.

Externatare på Hälsocoach betalar 240 kr för råvaror vid kostundervisning.

Idrott & ledarskap genomför en fjällvecka. Totalkostnad för denna ligger på ca 5 200 kr.

Internatavgift

Enkelrum: 1 213 kr/vecka (41 840 kr för hela läsåret)

Delat rum: 1 023 kr/vecka (35 280 kr för hela läsåret)

Måltider måndag–torsdag: frukost, fika, lunch och kvällsmat

Fredag: frukost, fika, lunch

Lördag: kvällsmåltid med gemenskap och fika
OBS! Uppsägningstiden för helinackordering är en månad.

Externatavgift

Studerande som inte bor på skolan betalar 3820 kr/läsår. För det får du obligatoriskt förmiddagsfika, speciella festmåltider, mat vid klassdagarna samt ett antal gemensamma luncher.

Lunch övriga dagar kan köpas för 55 kr eller 10 lunchkuponger för 500 kr. Alternativt väljer du lättlunchen för 40 kr, 10 lättlunchkuponger för 350 kr.

CSN (Centrala Studiestödsnämnden)

Studierna vid Hjälmaryed folkhögskola ger dig rätt att söka statligt studiestöd. Ansökan sker via hemsidan, www.csn.se.
Tel till CSN: 0771-276 000

All information i denna folder är med reservation för eventuella ändringar.



Hjälmeds allé 20 • 441 95 Alingsås • 0322-64 40 00
 exp@hjalmed.se • www.hjalmed.se