



Allmän kurs • Idrottsledare & friluftsguide • Hälsocoach • Bibel • Media & kommunikation

läsåret
2013-2014

www.hjalmared.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 livet

Allmän kurs på folkhögskolan är en möjlighet att få behörighet att söka till högskola/universitet. Du får studera i en miljö där du blir sedd och mött utifrån dina förutsättningar, din bakgrund och dina behov. Vi har tre årskurser. Hur många år du går beror på dina förkunskaper.

Årskurs 1 studerar i ett lugnare tempo. I årskurs 2 och 3 finns möjlighet att läsa in behörigheter (grundläggande och särskilda) och samtidigt välja en profilinriktning. Det finns också tillgång till stödresurser oavsett årskurs.

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



Allmänna kursens inriktningar och profiler

- **Polisförberedande profil** – genomförs i samarbete med Polismyndigheten i Västra Götaland. Den syftar till att fysiskt, psykiskt och kunskapsmässigt stärka dina möjligheter 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. Profil i åk 2 och 3.
- **Allmän fördjupning** – för dig som vill ägna mer tid åt behörighetsstudier och fördjupade kunskaper i gymnasiegemensamma ämnen. Fördjupning i åk 2 och 3.
- **Vård – skola – omsorg** – en profil för dig som vill arbeta med människor och/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.



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.



Träna – utveckla – leda

Vår utbildning till Idrottsledare och Friluftsguide är ettårig och lägger stort fokus på att utveckla dig och ditt ledarskap. Du får kunskaper och erfarenheter som gör dig skicklig i att inspirera människor i alla åldrar till att upptäcka rörelseglädjen inom idrott, träning och friluftsliv.

Den här utbildningen är för dig som vill:

- utveckla din ledarskapsförmåga
- varva teoretiska studier och praktisk upplevelse
- engagera dig som ledare inom idrott, friluftsliv, äventyr eller friskvårdsaktiviteter
- jobba med hur tankens kraft påverkar vårt sätt att må och prestera
- få praktisk användbar teori kring kost och näring för vardag och träning
- prova på olika träningsformer, idrotter och fysiska aktiviteter
- få ökad kunskap om hur kroppen påverkas av träning och hur man testar detta
- lära dig mer om kroppens anatomi och fysiologi kopplat till träning, massage och idrottsskador
- ha roligt och utvecklas ihop med tjejer och killar som delar samma intressen





Reflektera – bemöta – agera

Vår hälsocoachutbildning är ettårig och vänder sig till dig som vill arbeta hälsofrämjande på individ- och gruppnivå.

Fokus ligger på att coacha, leda och motivera till en hälso-sam och hållbar livsstil. Vi har utformat och anpassat utbildningens innehåll så att det skall vara lätt att omsätta kunskapen i praktiken.

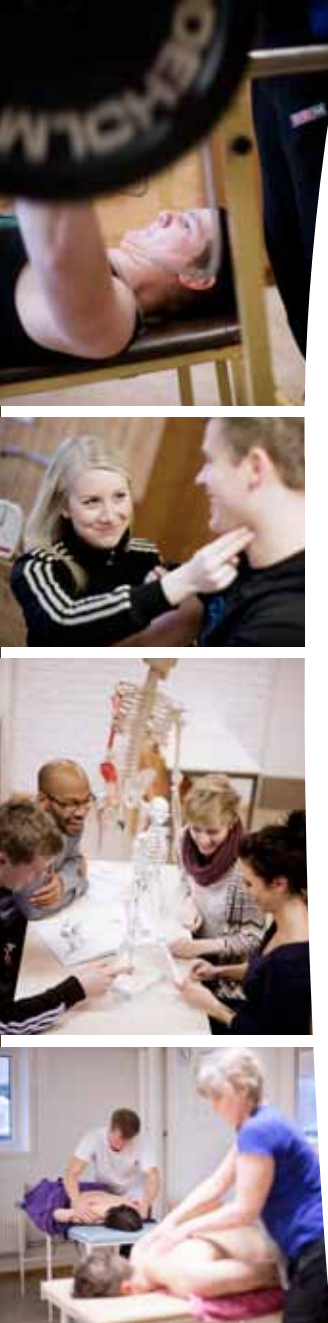
Tyngdpunkten ligger på ämnen som hälsocoachning, hälso-pedagogik, kost- och träningsrådgivning samt massage. De kunskaper och erfarenheter du redan bär med dig blir en viktig kugge i processen när vi tillsammans tar till oss och reflekterar över ny kunskap.

Vi använder oss bl.a. av KASAM-dialogen som redskap för samtal och fördjupning.

Det här är kursen för dig som vill

- arbeta med människor med ett hälsofrämjande fokus
- inhämta kunskap i de olika ämnesområdena och omsätta den i praktisk handling
- möta människor som vill förändra sin livshållning och coacha och leda dem genom samtal till motivation och träning
- få kunskap om kost, massage, träningslära och ledarskap
- vill växa som människa tillsammans med andra människor
- få HPI:s hälsoprofilbedömningskurs
- få en god grund till fortsatta studier på högskolenivå inom ämnesområdet

Vi certifierar! Från och med hösten 2012 finns certifierings-möjligheter som personlig tränare och kostrådgivare. Läs mer på webben: Branschråd för Hälsa.

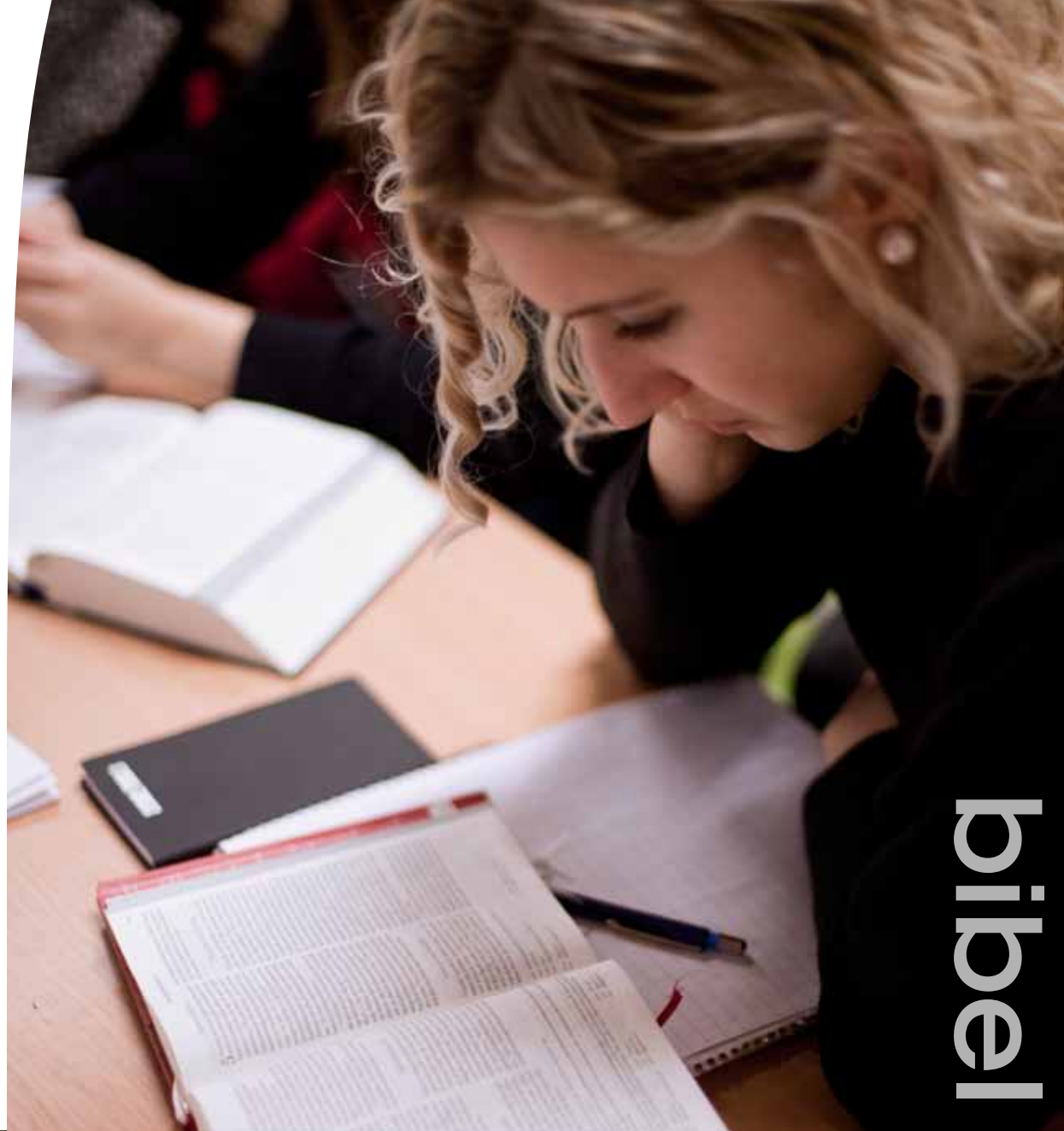


Reflektion – relation – reaktion

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!

Detta vill Bibelkursen

- bidra till att varje individs relation med Gud, sig själv och andra ska få fördjupas
- ge en ökad kunskap om Bibeln, tolkningsfrågor samt stärka relationen till Bibeln som Guds ord
- se hela människan, med undervisning som berör och utvecklar relationen till kropp, själ och ande
- ge en historisk förankring till det kristna livets tro och lära
- bidra till en ökad frimodighet i användandet av de verktyg som Gud ger oss för att leva och växa som kristna





Text – bild – form

Media och kommunikation ger dig en omfattande och användbar kunskap genom att erbjuda en unik kombination av studier på akademisk nivå varvade med praktiska moment. Detta sker i samspel med lärare från folkhögskola, universitet och näringsliv. Utbildningens bredd ger dig en god grund för vidare studier eller arbete inom kommunikation, media och PR.

Det här är kursen för dig som vill

- arbeta med grafisk design
- lära dig fotografins grunder
- arbeta med videoproduktion
- bygga hemsidor
- arbeta med Photoshop och Illustrator
- uttrycka dig bättre i tal och skrift
- lära dig journalistikens grunder och lagar
- få akademiska kunskaper i medie- och kommunikationsvetenskap
- studera socialpsykologi ur ett kommunikativt perspektiv
- utmanas av medievärldens etiska frågeställningar
- praktisera i tre veckor

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





Hjälmarred – en suverän studiemiljö

Internat – Externat

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

Folkhögskolan

Hjälmarred 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.

Kurstider läsåret 2013–2014

Höstterminen: onsdagen 21 augusti till fredagen 20 december 2013

Vårterminen: tisdagen 7 januari till onsdagen 28 maj 2014

Vi har studieuppehåll veckorna 44, 7 och 16 samt ytterligare några dagar.

Ansökan

Ansökningsblanketten finns att ladda ner/skriva ut från vår hemsida eller rekvirera via telefon 0322-64 40 00.

Sista ansökningsdatum: **3 maj 2013**

Fram till kursstart antar vi löpande i mån av plats.

På Hjälmared finns bibliotek, kapell, keramik- och datasalar, tv- och sällskapsrum. Billardbord, tennis- och fotbollsplaner, 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.



Kostnader och studiestöd 2013–2014

Undervisningen är kostnadsfri, men för mat, boende, läromedel o dyl gäller följande avgifter:

Internatavgift

Enkelrum: 44 400 kr för hela läsåret (motsvarar ca 1 285 kr/vecka eller 5 145 kr/mån).

Delat rum: 36 680 kr för hela läsåret (motsvarar ca 1 065 kr/vecka eller 4 075 kr/mån).

I internatavgiften ingår möblerat rum med egen wc/dusch (några delar wc med ett annat rum), gemensamt pentry med full utrustning för matlagning och servering samt trådlöst internet.

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

Fredag: Frukost, fika, lunch.

Lördag: Kvällsmåltid med gemenskap och fika
Naturligtvis ingår även våra stora festmåltider såsom julbord och påskbuffé samt fika vid kvällsaktiviteter.

OBS! Uppsägningstiden för helinackordering är en månad.

Externatavgift är 4 200 kr/läsår och betalas av samtliga som inte bor på skolan. I den ingår obligatoriskt förmiddagsfika, speciella festmåltider, mat vid klassdagarna samt ett antal gemensamma luncher.

Lunch övriga dagar kan köpas för 58 kr/styck eller ett häfte med 10 middagskuponger för 530 kr. Om du vill abonnera på samtliga luncher under läsåret betalar du 3 430 kr för höstterminen och 3 800 kr för vårterminen. Vi erbjuder även en lättlunch för 42 kr, 10 lättlunchkuponger för 380 kr.

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

Kursspecifika kostnader. För elever på *Media och kommunikation*, *Idrottsledare och friluftsguide* samt *Hälsocoach* tillkommer kostnad för specialmaterial förknippat med olika delkurser samt tillgång till särskild utrustning, 1 000 kr/läsår.

Idrottsledare och friluftsguide reser på fjällutbildning. Totalkostnad ca 5 300 kr.

Studerande på *Idrottsledare och friluftsguide* som inte bor på internatet betalar 560 kr/läsår för mat i samband med kostundervisning och hajker. Externatäre på *Hälsocoach* betalar 240 kr för råvaror vid kostundervisning.

400 kr betalas i samband med antagning, som en bekräftelse på att du tackar ja till platsen.

För detta belopp får du kopiering, datautskrift, kompendier och studerandeförsäkring. Bekräftelsebeloppet återbetalas inte om du sedan lämnar återbud till bekräftad plats (undantag vid sjukintyg).

CSN (Centrala Studiestödsnämnden). Studier på vid Hjälmared 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 förändringar!





Hjälmeds allé 20 • 441 95 Alingsås • 0322-644000
exp@hjalmed.se • www.hjalmed.se