



Hjälmareds allé 20  
441 95 Alingsås

**Telefon**  
0322-64 40 00

**E-post**  
exp@hjalmares.se

**Hemsida**  
www.hjalmares.se



Allmän kurs Idrott & ledarskap Hälsocoach Bibel Media & kommunikation



läsåret 2010–2011

[www.hjalpared.se](http://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. Med sina vackra byggnader och omgivningar är det en stimulerande och kreativ miljö. Här finner du en skolform som 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. Vi hoppas att du vill lära känna oss mer och hälsar dig välkommen att besöka vår hemsida [www.hjalmares.se](http://www.hjalmares.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 keramik och målandets 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.
- **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 leder till en större beredskap att gå in i utbildningar som rymmer inom vård, skola och omsorg. Profil i åk 3.
- **Drama \*Ny profil\*** – för dig som tycker om att spela teater eller vill bli bättre på att våga ta plats, till exempel våga tala inför grupp. Grunder inom skådespeleri men också arbete med kroppsspråk, kreativitet och självförtroende. Läsåret resulterar i ett par produktioner i form av skolteater.



### **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

Idrotts- och hälsofrågorna får en allt större betydelse i dagens samhälle. Barn, ungdomar och vuxna behöver ledare och förebilder som har kunskap om hur man tränar och värdar sin hälsa. Det behövs människor som har kompetens och engagemang för att arbeta inom dessa områden. Kursen Idrott & ledarskap erbjuder 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 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. Arbetssättet är processinriktat där teoretisk och praktisk undervisning varvas. Huvudmoment i vår utbildning är kost- och träningsrådgivning med ett coachande förhållningssätt samt anatomi och hälsopedagogik. Vi arbetar utifrån en helhetssyn där det fysiska, psykiska, sociala och andliga välbefinnandet formar vår hälsa och strävar efter ett ekologiskt- och rättviseperspektiv i vår undervisning.

### Utbildningens mål är att

- du ska lära dig planera, leda och utvärdera hälsofrämjande arbete
- förbereda dig för att arbeta med hälso- och friskvårdsfrågor inom företag, skolor och föreningsliv
- bidra till en personlig utveckling



## Kunskap – reflektion – handling

Vi vill uppmuntra till en kristen tro som är relevant för den tid vi lever i och som vågar möta Bibelns texter och den lära som vuxit fram i kyrkan under två tusen år. Vi ger oss i kast med de frågor du redan bär på och med dem som kommer upp när vi börjar söka svar tillsammans med varandra. Genom bön, studier, samtal och reflektion bygger vi en grund som bär oss genom livet.

### 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 och 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** \*Ny kurs\*

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.







## Information och grafisk design

Kursen Media & kommunikation ger dig en bred och omfattande kunskap genom att erbjuda en unik kombination av studier på akademisk nivå och konkreta, praktiska kurser. Teoretiska studier varvas med praktiska moment i ett stimulerande samspel med kvalificerade lärare från folkhögskola, universitet och näringsliv. Utbildningens praktiska inriktning ger dig en god förberedelse för yrkeslivet inom kommunikation, mediestrategi och PR.

### Detta får du

- kunskaper i grafisk design, foto, bildbehandling, video- och teveproduktion, webbproduktion
- grunderna i journalistik
- träning i språk och formulering
- kunskaper motsvarande 30 hp i Medie- och kommunikationsvetenskap
- tre veckors praktik

Vi arbetar i InDesign, Photoshop, Illustrator, Dreamweaver, Flash 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 studerar ca 150 deltagare på skolan.

## 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, där alkoholförtäring och bruk av droger inte är tillåtna.

## Kurstider läsåret 2010–2011

Hösterterminen: onsdagen 18 augusti till tisdagen 21 december 2010

Vårterminen: måndagen 10 januari till fredagen 27 maj 2011

Vi har studieuppehåll veckorna 44, 7 och 16 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: 3 maj 2010

Fram till kursstart antar vi löpande i mån av plats.



## På Hjälmaryed erbjuds

Bibliotek, kapell, keramik- och datasalar, TV- och sällsapsrum. Biljardbord, 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 2010–2011

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 täcker studerandeförsäkring, kortare studieresor samt viss administrativ service. Du får också tillgång till dagstidningar, datorer och internet.

## **Kopieringskostnad**

För 576 kr/läsår får du datautskrifter och kopiering. Avgiften gäller 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.

Idrott & ledarskap genomför en fjällvecka. Totalkostnad för denna ligger på ca 5 000 kr. 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.

## **Internatavgift**

Enkelrum: 1 195 kr/vecka (41 240 kr för hela läsåret)

Delat rum: 1 027 kr/vecka (35 440 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 3 920 kr/läsår. För det får du obligatoriskt förmiddagsfika, speciella festmåltider och mat vid klassdagarna.

Lunch kan köpas för 55 kr eller 10 lunchkuponger för 500 kr.

## **CSN**

Studierna vid Hjälmared folkhögskola ger dig rätt att söka statligt studiestöd. Ansökan sker via Centrala Studiestödsnämnden, CSN. För mer information kontakta CSN på tel 0771-276 000 eller via hemsidan, [www.csn.se](http://www.csn.se).

*Med reservation för eventuella ändringar.*