

KURSPLAN

Hälsolinjen

Hälsolinjen är en må-bra-kurs som i första hand riktar sig till personer med stressrelaterad ohälsa.

Målet med denna kurs är att ge deltagarna olika verktyg som kan stärka hälsan och höja livskvaliteten. Här får deltagaren möjlighet att öka förståelsen för sig själv och sin situation, för vad som motiverar och stärker var och en. På så vis kan tillvaron bli lättare att hantera.

Hälsolinjen passar dig som varit sjukskriven, har aktivitetsersättning eller varit arbetslös en längre tid och behöver ett första steg tillbaka till rutiner och arbete. Kursen kan också vara aktuell för dig som vill ta en paus i ditt arbetsliv. Studietakten är på halvfart. Alla prestationskrav tonas ner – du är här för din egen skull och får göra saker i din egen takt. Du får möjlighet att träffa andra som är i en liknande situation eftersom det sociala sammanhanget är ett viktigt stöd i att komma vidare. Skolan med sin gammaldags lantliga miljö beskrivs som en lugn oas av tidigare deltagare på hälsolinjen.

Kursinnehåll

Du får under kursens gång prova olika avslappningsövningar men också skapande aktiviteter. Vi vistas även utomhus i skog och mark. I kursen ingår:

- Personlig utveckling
- Fysisk aktivitet
- Grön matglädje
- Yoga
- Naturupplevelser
- Skapande

Arbetssätt

Kursen genomsyras av kravlöshet och håller ett lugnt tempo. Innehållet baseras på praktiska upplevelser som varvas med lättillgänglig teori. Det ges även tid till reflektion. Deltagarna är huvudsakligen i grupp men det finns även utrymme för enskild aktivitet.

Kurstider

Kurslängd: 15 veckor

Studietakt: halvfart (3 dagar i veckan)

Kursstart: augusti/september och januari

Efter avslutad kurs

Vår förhoppning är att du efter kursen känner dig påfylld och har fått kraft, energi och verktyg för att ta nästa steg vidare. Kursen är enbart för din egen personliga hälsas skull. Efter avslutad kurs får du ett intyg där innehållet specificeras.

Behörighetskrav

Ansökan görs på skolans digitala ansökningsblankett. Till ansökan ska du bifoga ett personligt brev där du beskriver dina mål med att gå Hälsolinjen på folkhögskolan. Urval görs utifrån det personliga brevet och referenstagningen. Den sökande kallas även till ett personligt möte.

Ansökan & antagning

De som utifrån sin ansökan och sitt personliga brev har bedömts lämpliga, bjuds in till ett personligt samtal. Efter samtalet görs en samlad bedömning som ligger till grund för den slutgiltiga antagningen.

Intyg & utbildningsbevis efter avslutad kurs

Kursintyg ges vid avslutad kurs.

Kostnader

Själva utbildningen är kostnadsfri och studiemedelsberättigande. En serviceavgift på 900 kr tas ut per termin. I den ingår undervisningsmaterial i keramik och kost, tillgång till kaffe och te som deltagarna själva brygger samt torkad frukt, uppstartsfika, prova-på-lunch, avslutningsfika samt olycksfallsförsäkring.

Kostnader för studiebesök kan tillkomma.

Möjlighet till stöd och anpassningar

På skolan finns en kurator för den med behov av extra stöd.