

# vitaminkurs

# framnäs.

## **Vitaminkursen- inspiration och livslust** **Höstterminen 2011 - vårterminen 2012**

Vi följer skolans läs och lovschema. Det påverkar kursens längd

### **Kursstart**

Kurs 1: 6 september 2011 - 15 december 2011  
Kurs 2: 10 januari 2012 - 31 maj 2012

### **Syfte**

Kursen syftar främst till att öka motivationen hos deltagaren. Genom att fokusera på möjligheter i stället för hinder vill vi att den ska inspirera deltagare att blicka framåt. Kursen ska vara en vändpunkt och ge glädjen och den sociala gemenskapen tillbaka.

### **Utformning**

Under en termin ges möjlighet att studera både praktiska och teoretiska ämnen samt friskvård och personlig utveckling. Studierna omfattar 10 tim. i veckan. Det vill säga att kursen går på halvtid, 2,5 dagar i veckan. Kursen är på deltagarnas villkor. Vi arbetar efter ett holistiskt upplägg som tillsammans med deltagarna ger en bred plattform att stå på. Deltagarna ska känna att kursen utgår från deras förmåga och behov. Vi vill försöka hålla stress och prestationskrav på en låg nivå.

Vitaminkursen kan för arbetsgivare vara en del i en aktiv rehabiliteringsprocess för de som varit sjukskrivna en längre tid eller riskerar stressrelaterade sjukdomar.

I vitaminkursen arbetar du tillsammans med folkhögskollärare och arbetsterapeut. Tillsammans med dig för vi också enskilda samtal samt vid behov även samtal med försäkringskassan och eventuell arbetsgivare kring din individuella planering.

### **Kostnader-finansiering**

Undervisning på folkhögskolekurs är kostnadsfri.  
Serviceavgift 500 kronor/termin  
Kursen ger rätt till studiefinansiering via CSN.

### **Antagning**

Lämna din ansökan så fort som möjligt. Vi gör antagningar kontinuerligt.

**Ytterligare upplysningar:**

Per Eriksson 0911-231170  
Mobil 070-3959503  
[per.eriksson@framnas.nu](mailto:per.eriksson@framnas.nu)

## Innehåll

### Må bättre!

Promenader  
Vattengymnastik  
Friskvård  
Avslappning  
Kosten & Kroppen

### Värsta språket

Svenska & Kommunikation  
Presentationsteknik  
Tala, läsa, skriva

## Helhetssyn

### Lär känna dig själv!

Stresshantering  
Grupputveckling  
Självkänedom  
Personliga samtal

### Bli delaktig!

Aktuellt i samhället  
Arbetsmiljö  
Fackliga frågor  
Miljöfrågor  
Livsfrågor  
Ekonomiska frågor  
SO ämnen

### Prova på!

Bild & Form  
Föreläsare

**vitamin**

*Efter vitaminkursen finns möjlighet att starta i någon av  
folkhögskolans långa kurser!*

**Helhetssyn**

Jag anmäler mig till

## Vitaminkursen - inspiration&livslust

### PERSONUPPGIFTER

Efternamn, förnamn		Personnummer
Gatuadress		Tel bost (även riktnr)
Postnummer	Postadress	Tel arb (även riktnr)
Jag vill börja kursen den : 6 sept 2011 eller 10 jan 2012 Markera önskat startdatum		
Jag är sjukskriven		Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>
Jag omfattas av Aktivitetsgarantin		Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>

### TIDIGARE UTBILDNING

Folkskola		Grundskola	
Antal år	Linje	Antal år	
Gymnasieskola		Folkhögskola	
Antal år		Slag av utbildning	
Annand utbildning			

### UNDERSKRIFT

..... den .....	Till denna anmälan bifogas ett personbevis.
..... Namn	

Denna anmälan skickas till:

**Framnäs Folkhögskola  
943 33 ÖJEBYN**

Ring 0911-23 11 00

om du har frågor!



**Välkommen att kontakta oss!**

**Framnäs folkhögskola  
943 33 ÖJEBYN**

**Telefon 0911-23 11 00 Fax 0911-23 11 11**

**[www.framnas.nu](http://www.framnas.nu)  
[reception@framnas.nu](mailto:reception@framnas.nu)**

