

# MUNKA FOLKHÖGSKOLA

KURSER 2012–2013



John Tuveesson  
studerar på Allmäkurs på Munka folkhögskola  
foto Matilda Svedberg

## Allmän kurs

Komplettera dina behörigheter på Allmän kurs (gymnasial nivå), ett alternativ till Komvux.

### Kurslängd

Kurslängden är 1–3 år beroende på studie- och yrkesbakgrund respektive studiemål.

### Profiler och kärnämnen

Du väljer en av kursens profiler och kombinerar med val av kärnämnen och ämnen för särskild behörighet.

### Profiler på Allmän kurs

**Digitalt berättande:** För dig med intresse för fotografi och skrivande. Fri arbetsform inom ett tema som du väljer själv. Du skriver dagbok, dikter eller rubriker. Du använder mobil- eller systemkamera.

**Friskvård och hälsa:** Livsstilsfrågor som kost, rörelse och mental träning ingår. Du får också planera och prova på olika motions- och friluftaktiviteter.

**Högskoleförberedande:** Komplettering av behörigheter och förberedelse för högskolestudier. Studieteknik, källkritik, muntlig presentationsteknik och uppsatsmetodik ingår. Samarbeta med högskolor i Skåne.

**Studieverkstad:** Läs in behörigheter i individuell studietakt med extra mycket stöd, t ex för dig som har dyslexi/läs- och skrivsvårigheter. Du får hjälp med att använda kompensatoriska hjälpmedel.

**Webbdesign och digital bild:** För dig som vill lära dig bygga upp webbplats med hjälp av bl a Photoshop och Dreamweaver. Undervisning i projektförm.

### Studieomdöme

Folkhögskolan ger inte betyg i enskilda ämnen. I stället kan du som studerar på Allmän kurs få ett studieomdöme som är en sammanfattande bedömning av studieförmågan. Med studieomdömet placeras du i en särskild kvotgrupp vid ansökan till högskolan.

### Ekonomi

Studier på Allmän kurs berättigar dig till studiemedel. Undervisningen är kostnadsfri, men du betalar för kurslitteratur och kopierat material, ca 2500:-/år, beroende på den profil du väljer. Kostnader för studieresor betalar du för, liksom en serviceavgift på 1550:-/år.

### Ansökan

Du ska fylla lägst 18 år den termin studierna påbörjas. Antagning sker både höst- och vårtermin. Ansökan sker på skolans blankett.

*Sista ansökningsdag 1 juni respektive 1 dec.*

*och i mån av plats fram till kursstart.*

*Kursstart 20 augusti och 9 januari.*

*Kurslängd 38 veckor.*

### Frågor

Linjeledare Anita Söderstjerna

Tfn 0431-43 20 10

Mail [anita@munkafolkhogskola.se](mailto:anita@munkafolkhogskola.se)

SYV Sofia Karlsson

Tfn 0431-43 20 17

Mail [syv@munkafolkhogskola.se](mailto:syv@munkafolkhogskola.se)

## Konstskolan Munka

Grundutbildning i fri konst för dig som vill fördjupa ditt personliga bilduttryck och utveckla din förmåga att arbeta självständigt. Vi kräver inga förkunskaper. Utbildningen är mycket lämplig som förberedelse för högskolestudier inom konst, design, arkitektur och konsthantverk.

Det är möjligt att söka direkt till Konst 2.

### Konst 1

Teckning och kroki är basen för ditt arbete och syftar till att skärpa din förmåga att uppfatta och tolka verkligheten. Du studerar måleri, foto, olika tredimensionella uttrycksätt och konsthistoria. Tyngdpunkten i undervisningen ligger på uttryck och innehåll mer än på teknik och färdighet. Gemensamma samtal om dina egna arbeten är ett centralt inslag i utbildningen.

### Konst 2

Konstskolans andra år är en förberedelse för konsthögskolestudier och egen konstnärlig verksamhet. Du får handledning individuellt och i grupp samt träning i att presentera dina egna arbeten i form av utställningar och portfolios. Undervisningen är uppbyggd kring tematiska projekt och självständigt ateljéarbete. Vi introducerar nya arbetssätt som performance, animation, text, video, ljud och konstteori.

### Arbetsformer

Studierna bedrivs på heltid. Läsåret är organiserat i temainriktade perioder och undervisningen är lärarledd ca 20 timmar i veckan. Vi gör två längre skolresor varje läsår. Ateljéer och verkstäder är tillgängliga även under kvällstid och helger. Alla lärare som undervisar på Konstskolan är aktivt yrkesutövande konstnärer.

### Ekonomi

Studier på Konstskolan berättigar dig till studiemedel på gymnasial nivå. Undervisningen är kostnadsfri men du betalar 6200:-/läsår för obligatoriskt arbetsmaterial. samt en serviceavgift på 1550:-/år. Övrigt förbrukningsmaterial och studieresor bekostar du själv.

### Ansökan

Ansökan ska göras på skolans blankett. Ansökningshandlingar och arbetsprover skall vara skolan tillhanda senast den 30 april. Cirka 25 sökande kallas till information och intervju onsdagen den 16 maj. Observera att intervjun är obligatorisk. Du måste lämna in 6 st arbetsprover varav hälften teckningar. Inga arbetsprover får överstiga 100 x 70 cm. För mer information om arbetsprover, se Konstskolans hemsida.

*Senast 1 juni får du besked om du antagits.*

*Sista ansökningsdag 30 april.*

*Kursstart 20 augusti.*

*Kurslängd 38 veckor.*

### Frågor

Linjeledare Joacim Sprung

Tfn 0431-43 20 18

Mail [joacim.sprung@munkafolkhogskola.se](mailto:joacim.sprung@munkafolkhogskola.se)

Blogg [munkaskonstblogg.blogspot.com](http://munkaskonstblogg.blogspot.com)

## Hälsocoach egy

### Yrkesinriktad utbildning

Du får kompetens för att kunna arbeta med hälsocoachning och hälsoutveckling på individ- och gruppnivå. Vi vänder oss till dig som är intresserad av att motivera, aktivera och inspirera till en hälsosam livsstil.

### Inträdeskrav

Grundläggande behörighet.

### Kursinnehåll

Du får en helhetsyn på hälsa samt kunskaper om människans behov och beteende utifrån såväl fysiska, psykiska som sociala perspektiv. Vi studerar hälsoutveckling från individ- till organisationsnivå. Du får fördjupade kunskaper inom ämnen som: coachning, friskvård, folkhälsa, anatomi, fysiologi, psykologi, kommunikation, kost och näringslära, fysisk aktivitet och träningslära. Du får erfarenhet av att driva hälsofrämjande projekt som även innefattar entreprenörskap. Utbildningen ger dig också kompetens att arbeta med kostrådgivning och som personlig tränare. Dessutom ingår delkurser till diplomerad massör samt hälsoprofilbedömare.

### Arbetsformer

Vi strävar efter att förankra teoretisk och praktisk kunskap i verkliga situationer. Projektarbeten och praktik riktas under året mot olika målgrupper. Övningar i muntliga presentationer och gruppleaderskap varvas med coachande uppgifter på individnivå. Utbildningen bedrivs på heltid, är intensiv och kräver ett helhjärtat engagemang. Dina kunskaper och erfarenheter är viktiga i det gemensamma kunskapsutbytet.

### Ekonomi

Kursen är eftergymnasial (egy) och berättigar dig till studiemedel. Undervisningen är kostnadsfri, men du betalar själv för obligatoriskt arbetsmaterial ca 3000:-/år och kurslitteratur samt en serviceavgift på 1550:-/år.

### Ansökan

Ansökan sker på skolans blankett. Ca 45 sökande kallas till information och intervju onsdagen den 16 maj. Intervjudagen är obligatorisk för att komma in på utbildningen.

*Senast 1 juni får du besked om du antagits.*

*Sista ansökningsdag 30 april.*

*Kursstart 20 augusti.*

*Kurslängd 38 veckor.*

### Frågor

Linjeledare Andreas Carlson

Tfn 072-222 59 76

Mail [andreas.carlson@munkafolkhogskola.se](mailto:andreas.carlson@munkafolkhogskola.se)

## Stresspedagog egy

### Yrkesinriktad utbildning på distans

Du får verktyg för att kunna arbeta med stressrelaterade frågor. Vi söker dig, som vill fördjupa dina kunskaper om de faktorer som orsakar stress och vill lära dig olika metoder för stresshantering. Studierna bedrivs på halvfart. Tre obligatoriska helgträffar förläggs till skolan.

### Inträdeskrav

Grundläggande behörighet. Studier inom hälsoområdet eller yrkeserfarenhet inom vård, skola eller omsorg är meriterande.

### Kursinnehåll

Du får fördjupade kunskaper inom stress ur psykologisk och fysiologisk synvinkel från individtill organisationsnivå. Du får också lära dig om sambandet mellan kost och stress. Ett praktiskt relaterat projektarbete avslutar kursen.

### Ekonomi / Ansökan

Kursen är eftergymnasial (egy) och berättigar dig till studiemedel. Undervisningen är kostnadsfri, men du betalar själv för kurslitteratur, kost och logi vid träffarna samt en serviceavgift på 500:-.

Sista ansökningsdag 30 april.

Kursstart 18 augusti.

Kurslängd 18 veckor.

### Frågor

Kursansvarig Susanne Danielsson

Tfn 0431-43 20 10

Mail susanne.danielsson@munkafolkhogskola.se

## Akademi 55+

Folkhögskolan i Munka Ljungby är en mötesplats för att bredda din allmänbildning, om du vill fortsätta vara aktiv och kan avsätta två dagar i veckan.

### Kursinnehåll

Ämnesutbudet följer skolans profil: hälsa, natur och kultur och innehåller allt från litteratur och historia till IT, hållbar utveckling, hälsofrågor och friluftsliv.

### Ekonomi / Ansökan

Undervisningen är kostnadsfri, men du betalar för kurslitteratur, studieresor samt en serviceavgift på 950:-/år. Ansökan till 55+ behöver inte innehålla utbildnings- och anställningsintyg.

Sista ansökningsdag 1 juni.

Halvtidsstudier i 38 veckor.

Kursstart 20 augusti.

### Frågor

Kursansvarig Leif Stjerna

Tfn 0431-43 20 14

Mail leif.stjerna@munkafolkhogskola.se

## Seniorcoach egy

### Yrkesinriktad utbildning på distans

Med utgångspunkt i samtal och med coachning som verktyg ska du kunna leda äldre, såväl enskilt som i grupp, till att nå sina hälsomål. Vi söker dig som har ett intresse av det friska åldrandet och vill arbeta med och motivera äldre till aktivitet. Det är en distanskurs under våren på halvfart. Tre obligatoriska helgträffar förläggs till skolan.

### Inträdeskrav

Grundläggande behörighet. Vid urvalet är hälsofrämjande arbete, studier och/eller arbete inom vård och omsorg meriterande.

### Kursinnehåll

För att kunna motivera och inspirera äldre till att bibehålla sin livskvalitet kommer du att lära dig om olika livsstilsfaktorer såsom fysisk aktivitet, kost och gemenskap. Vi arbetar också med bemötande/etik, ledarskap och hälsoprofilbedömning för äldre. Ett praktiskt relaterat projektarbete avslutar kursen.

### Ekonomi / Ansökan

Kursen är eftergymnasial (egy) och berättigar dig till studiemedel. Undervisningen är kostnadsfri, men du betalar själv för kurslitteratur, kost och logi vid träffarna samt en serviceavgift på 500:-.

Sista ansökningsdag är 5 november.

Kurslängd 20 veckor.

Kursstart 12 januari.

### Frågor

Kursansvarig Petra Birgersson

Tfn 0431-43 20 10

Mail petra.birgersson@munkafolkhogskola.se



## Filialen i Perstorp

För dig som behöver komplettera dina behörigheter är folkhögskolan ett alternativ till Komvux. Vi erbjuder studier i en stimulerande och mångkulturell miljö.

### Allmän kurs

Du kan studera antingen på grundskole- eller gymnasienivå. Studietidens längd beror på din tidigare studiebakgrund och dina studiemål. Du väljer kärnämnen och eventuellt ämnen för särskild behörighet efter behov. Tillsammans med din mentor gör du upp en individuell studieplan. Vi erbjuder särskilt språkstöd för dig med svenska som andra språk och för dig med läs- och skrivsvårigheter/dyslexi.

### Studieomdöme

Folkhögskolan ger inte betyg, utan du som studerar på Allmän kurs får ett studieomdöme, som är en sammanfattande bedömning av studieformågan. Med studieomdömet placeras du i en särskild kvotgrupp vid ansökan till högskolan.

### Ekonomi / Ansökan

Studierna berättigar till studiemedel. Undervisningen är kostnadsfri, men du betalar själv för litteratur och kopierat material samt en serviceavgift på 1150:-/år. Du ska fylla lägst 18 år den termin studierna påbörjas. Antagning sker både höst- och vårtermin. Ansökan sker på blankett som du får från filialen i Perstorp.

Sista ansökningsdag är 1 juni respektive 1 dec. och i mån av plats fram till kursstarten den 20 aug. och 9 jan. Kurslängd 38 veckor.

### Frågor

Filialföreståndare Maria Österlin

Tfn 0435-302 25

Mail maria.osterlin@munkafolkhogskola.se

## Bo & äta

Om du bor och äter på folkhögskolan, får du gott om tid för dina studier. All mat som serveras tillagas i skolans kök, som ett led i att vi är en hälsofrämjande skola. På internatet kan du välja mellan olika standard på ditt boende. Alla rum hyrs möblerade. I priset ingår frukost och lunch, måndag till fredag. *Priser, se anmälningsblanketten.* Om du inte bor på skolan kan du köpa smörgåsar och lunch. *Läs mer på hemsidan.*

### Serviceavgift

Skolan tar ut en serviceavgift av samtliga studerande. Belopp, se respektive linje/kurs. För det får du förmiddagskaffe (ej bulle) jul- och avslutningslunch, arrangemangsfika vid skolstart, utflykter, m.m. samt olycksfallsförsäkring.

### Frågor

Servicechef Lisbeth Jönsson

Tfn 0431-43 20 16

Mail lisbeth.jonsson@munkafolkhogskola.se

## Personuppgifter

Efternamn \_\_\_\_\_ Förnamn \_\_\_\_\_ Pers.nr. \_\_\_\_\_

Gatuadress/Fack/Box \_\_\_\_\_ Telefon (inkl riktnummer) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Postnummer \_\_\_\_\_ Postadress \_\_\_\_\_ Mobiltelefon \_\_\_\_\_

E-post \_\_\_\_\_ Telefon arbete \_\_\_\_\_

Närmast anhörig (namn, adress, telefon) \_\_\_\_\_

## Val av utbildning

<input type="checkbox"/> Allmän kurs	<input type="checkbox"/> Hälsocoach
<input type="checkbox"/> Digitalt berättande	<input type="checkbox"/> Konstskolan Munka <input type="checkbox"/> Konst 1 <input type="checkbox"/> Konst 2
<input type="checkbox"/> Friskvård & hälsa	<input type="checkbox"/> Stresspedagog
<input type="checkbox"/> Högskoleförberedande	<input type="checkbox"/> Seniorcoach
<input type="checkbox"/> Studieverkstad	<input type="checkbox"/> Akademi 55+
<input type="checkbox"/> Webbdesign & digital bild	

## Övriga uppgifter

Jag önskar bo på skolans internat. I internatpriserna ingår frukost och lunch på vardagarna

Rum med dusch & toalett 4130 kr/4 veckor  Rum med dusch & toalett i korridor 3630kr/4 veckor  Nej

En deponeringsavgift för rumsnyckel/magnetkort på 600 kr tillkommer. Återfås vid utflyttning

Jag är intresserad av att söka studiemedel från CSN  Ja  Nej

Tidigare utbildningar och arbeten  Grundskola  Gymnasieskola (program/linje/kurs) \_\_\_\_\_

Ej avslutad gymnasieskola  Annan utbildning \_\_\_\_\_

Nuvarande sysselsättning \_\_\_\_\_

Referenser (en person som känner dig väl, exempelvis lärare eller arbetsgivare. Ej familjemedlem eller kompis)

Namn & titel \_\_\_\_\_ Telefon hem \_\_\_\_\_ Telefon arbete \_\_\_\_\_

Eventuell funktionsnedsättning, hjälpmedel, sjukdomar eller annat beträffande din hälsa som du vill att skolan ska känna till

Var hittade du information om vår folkhögskola  Familj eller vänner  Studievägledare  Skolans hemsida

Folkhogskola.nu  Facebook  Annat, ange gärna vad \_\_\_\_\_

## Ansökningshandlingar & foto

Följande handlingar ska alltid bifogas din ansökan

- Personlig berättelse** Vem du är, varför du söker, vilka mål och förväntningar du har
- Personbevis** Från Skattemyndigheten
- Utbildningsbetyg/intyg** Styrkta kopior (gäller ej Akademi 55+)
- Anställningsbetyg/intyg** Styrkta kopior (gäller ej Akademi 55+)
- Ett foto av dig själv** Passfoto eller liknande

**Söker du till Konstskolan måste du också lämna in arbetsprover**  
Se linjebeskrivningen och skolans hemsida för mer information



## Arbetsprovförteckning för sökande till Konstskolan

Ange material/teknik. Glöm inte skriva namn och nummer på baksidan av dina arbetsprover

Arbetsprov 1 \_\_\_\_\_

Arbetsprov 2 \_\_\_\_\_

Arbetsprov 3 \_\_\_\_\_

Arbetsprov 4 \_\_\_\_\_

Arbetsprov 5 \_\_\_\_\_

Arbetsprov 6 \_\_\_\_\_

Jag önskar mina arbetsprover återsända mot postförskott Ja  Nej

## Och till sist...

Underskrift, registrering av uppgifter & obligatoriska kostnader

Jag har tagit del av informationen om den linje jag sökt till och de obligatoriska kostnaderna. Förutom linjens kostnader och eventuella kostnader för boende och mat, tillkommer en bekräftelseavgift på 150 kr, som betalas in när antagningsbesked erhållits.

Bekräftelseavgiften är ett förskott som sedan avräknas från serviceavgiften. Med underskriften godkänner jag samtidigt att mina personuppgifter dataregistreras för skolans interna administration samt att uppgifterna överföres till CSN om jag vill ansöka om studiemedel.

Ort & datum \_\_\_\_\_

Underskrift \_\_\_\_\_

Väljer du Munka folkhögskola får du flera mervärden.

Hos oss växer din kunskap och bildning. Tiden på folkhögskola är ett sätt att börja på något nytt, förverkliga det du drömt om, se nya möjligheter, lära känna dina starka sidor och utvecklas som person i din egen takt. Här möter du spännande människor mellan 18 och 81 som är nyfikna, målmedvetna, blivande högskolestudenter, hälsocoacher, konstnärer och entreprenörer i en stimulerande miljö. Du har tillgång till gym, bibliotek och ateljéer. Du kan fika och äta lunch i vår matsal eller bara njuta i den härliga parken. Vårt internat har plats för 45 boende. Ibland bryter vi vardagsarbetet för olika gemensamma kultur- och naturupplevelser. Vår personal är mycket engagerad och kompetent. De arbetar med din trivsel och ditt lärande för ögonen. Du kommer att få mycket stöd och uppmuntran av oss, men det är på dig det beror vad du gör din folkhögskoletid till.

Ta chansen!

Skolans idémässiga profil är hälsa, natur och kultur, vilket avspeglar sig både i vårt kursutbud och vårt förhållningssätt. Som en hälsofrämjande skola arbetar vi medvetet med sambandet mellan hälsa, hållbar utveckling, välbefinnande och studieresultat. Huvudman är Föreningen Nordvästra Skånes folkhögskola, partipolitiskt och religiöst obunden.

Varmt välkommen!

Lena Jonsson-Geiros, rektor

[www.munkafolkhogskola.se](http://www.munkafolkhogskola.se)



**MUNKA LJUNGBY**  
GPS 56.259562,12.970691

**PERSTORP**  
GPS 56.138089,13.401745