



Borås folkhögskola [www.borasfhsk.se](http://www.borasfhsk.se)

Kursansvarig: **Barbro Pakiam**, E-post: [barbro@borasfhsk.se](mailto:barbro@borasfhsk.se)

Dina lärare är:

- Malin Gustavsson: svenska, samhälle
- Saara Andersson: svenska, bild
- Barbro Pakiam: kommunikation och självuttryck

Vi arbetar folkbildningsmässigt med språkträning i vardagsnära situationer och inkluderar rollspel och självuttryck enligt bildterapeutisk metod för att våga växa i lärandet med kreativt utforskande för alla sinnen.

**Ämnen i kursen är samhällsorientering, språkträning och ordkunskap, träning i digitala hjälpmedel, skapande/bildmetodik, friskvård och hälsa.**

Gruppdynamiska aktiviteter stärker självkänslan och förmåga till medskapande och självuttryck. Vi lär oss om samhällets funktioner och eget ansvar utifrån mänskliga rättigheter i ett demokratiskt samhälle genom samtal och studiebesök. Natur- och miljötänk inkluderas för att bättre kunna respektera jorden vi bor på för en hållbar framtid.

# DU och ditt liv

## NÄSTA STEG - HELHETSLYFTET

Kurs med fokus på kommunikation, hälsa och dina olika roller i samhället.

Inga förkunskaper krävs.

**Kursstart: 23 januari 2023**

**Målgrupp:** Kursen är en del av EU-projektet **Helhetslyftet**. Den vänder sig till dig med kort eller ingen utbildning som är tredjelandsmedborgare, alltså om du inte är medborgare i Sverige eller annat EU-land. Din handläggare beslutar om du får finansiering och kan delta i kursen "Du och ditt liv" där du får lära mer om hur du kan själv påverka ditt liv utifrån dina egna förutsättningar. Målet är du ska kunna känna dig trygg med att integreras i det svenska samhället och kunna förstå och uttrycka dig för att kunna gå vidare med studier eller arbete efter en tid med **Du och ditt liv**.

**Projektsamordnare Nästa steg:** Annika Engbåge: [annika.engbage@boras.se](mailto:annika.engbage@boras.se)  
Arbetslivsförvaltningen, Borås Stad



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

 **BORÅS STAD**



 **BOLLEBYGDS  
KOMMUN**

## Kursbeskrivning DU och ditt liv:

**Vi utgår från det personliga** mötet där vi lär känna varandra och utvecklas vidare tillsammans i trygg miljö. Metodiken bygger på att uppväcka och stimulera den nyfikenhet som krävs för att komma in i nya tankespår med ökad känsla av egenmakt inför utmaningen att integreras i det svenska samhället. Vi vill att varje individ ska få utveckla sin egen identitetsberättelse till ett aktivt deltagande i ett nytt livsskede i det svenska samhället.

**För att kunna lära sig** ett nytt språk och nya spelregler är det av största vikt att "hämta hem" individens inneboende styrkor och förmågor. Gemensamma gruppövningar siktar till att komma åt de känslor som stängts in och försvårat ny inläring. Estetiska uttryck såväl som taktill upplevelse, frigörande andning och rörelse, rytmik och sång underlättar för vidgad kontakt med självet som behöver ses och välkomnas i gemensam trygghetszon. För att språket ska kunna utvecklas behöver lusten väckas till att uttrycka den egna känslofären och dela den med andra. Känslor föder bilder som blir bärare av det som behöver kommuniceras, och möjliggör vidare inläring genom språkets labyrinter i vidare upptäcktsfärd.

**Mental och fysisk hälsa** är således förutsättningen för att kunna jobba vidare med individens expansion mot omvärlden. När deltagarna väl funnit en trygg plats i tillvaron uppstår den gruppdynamik som leder progressionen vidare in i utforskande fas. Rollspel och dramaövningar utvecklar självförtroende i interaktiva situationer som uppstår i vardagen och utökar ordförråd, matteräkning och vardagsteknik på ett naturligt sätt. Anpassade studiebesök lockar till att lära känna sin omgivning på nya premisser. Kunskap om olika samhällsfunktioner behöver ges i ett sammanhang som knyter an till det individuella.

**DU och ditt liv** ger chans till nystart genom det lustfyllda lärandet som är hjärtat i folkbildning!

**Vårtermin:** Måndagen den 23 januari till fredagen den 9 juni, 2023  
Lov vecka 7 och 15

**Hösttermin:** Måndagen den 7 augusti till onsdagen den 20 december, 2023  
Lov vecka 44

Du har undervisning i grupp enligt schema, utöver dessa tider tillkommer individuella samtal, uppgifter och övningar att motsvara heltid, 40 tim.

<b>Måndagar</b>	<b>9.30-16.00</b>	<b>varav Hälsoskola kl. 13-16, perioden v 8-21 (22)</b>
<b>Tisdagar</b>	<b>8.30-15.00</b>	
<b>Onsdagar</b>	<b>8.30-12.00</b>	
<b>Torsdagar</b>	<b>8.30-15.00</b>	
<b>Fredagar</b>	<b>8.30-12.00</b>	<b>varav Hälsoskola kl. 9-12, perioden v. 8-21 (22)</b>

Du som har barn behöver ordna barnomsorg 7:30-16/16:30 varje dag.

**Verksamhetslokaler:** Billdalsgatan 12 på Norrby  
samt Hälsoskolan i Norrby Husets lokaler,

**Kursansvarig:** Barbro Pakiam, Borås folkhögskola

**Ekonomi:** Kursen är avgiftsfri.  
Kursen är inte studiemedelsberättigande.  
Din handläggare beslutar om Du får finansiering och hur länge Du kan delta i kursen "Du och ditt liv".



**Medfinansieras av  
Europeiska unionen**