

# Lev billigt - må bra

## Kurs i livsstil, privatekonomi och hälsa.

Distans 50%

10 jan - 10 juni 2022

### Kursens syfte

Kursens syfte är att öka kunskapen om den personlig livsstilens påverkan på privatekonomi och hälsa, för att kunna leva billigare och må bättre.

### Målgrupp

Kursen vänder sig till dig som:

- Inte får pengarna att räcka till.
- Tyngs av skulder.
- Har en ekonomi som påverkar hälsan.

### Kursbeskrivning

Kursen utformas tillsammans med kursdeltagarna, men kan innehålla:

- Den egna livssituationen
- Hur samhällets ekonomi påverkar den privata ekonomin.
- Marknadsföring att inte bli ett offer för reklamen.
- Räkna på vad lån kostar och vad ränta är.
- Vad jag själv kan göra istället för att köpa.
- Att kommunicera med myndigheter och företag att få kunskap om sina rättigheter och skyldigheter samt ha förmågan att kunna uttrycka dessa.
- Sambandet mellan ohälsa och dålig ekonomi.
- Etik och moral.
- Din privata ekonomi – att föra kassabok.
- Logistik/transport kostnad för vardagsresandet (till arbete, skola, affär, vänner och familj mm).
- Din bild av dig själv.
- Sparande.
- Konsumtionen påverkar vår livsmiljö

Detta är inte en kurs, där man enbart skickar in sina svar på uppgifterna till kursledarna, utan viktigt är att kursdeltagarna samtalar kring varandras svar. I denna kurs läggs alltså stor vikt på det gemensamma lärandet och erfarenhetsutbytet.

Vi jobbar i en digital plattform, så tillgång till internettuppkoppling samt någon digital enhet för kommunikation (tex dator, surfplatta eller mobil) krävs av dig som deltagare.

Vi erbjuder  
långa och  
korta kurser  
inom följande  
områden:

Allmän kurs  
Fritidsliv och hälsa  
Hantverk  
Folkmusik  
Funktionsvariationer  
Privatekonomi  
Språk och  
kommunikation



#malungsfolkhogskola

## Kurslängd & omfattning

Deltid 50% under angiven kurstid. Kursen är CSN-berättigad. Inga fysiska träffar.

## FÖRKUNSKAPSKRAV

Inga förkunskapskrav.

## KOSTNADER

Inga

## STUDIEFINANSIERING

Kursen berättigar till studiemedel från CSN. Studerande under 20 år kan få studiehjälp. Mer information på [www.csn.se](http://www.csn.se) och på [www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu).

## KAN ERHÅLLAS PÅ KURSEN

Intyg.

## Ansökan

Ansökan är öppen.

För att komma med i första urvalet, skicka in din ansökan innan 1 december 2021.

Ansökan sker via hemsidan. Antagningsbesked skickas ut via e-post.

Välkommen med din ansökan!

## KONTAKT

Sven Isaksson, kursföreståndare.....[sven.isaksson@malungfolkhogskola.se](mailto:sven.isaksson@malungfolkhogskola.se)  
Telefon ..... 070-633 47 59

Mats Andersson, kursföreståndare.....[mats.andersson@malungfolkhogskola.se](mailto:mats.andersson@malungfolkhogskola.se)  
Telefon ..... 070-678 24 30

