



Kontakta oss

Du kan kontakta oss på exp@skarpnack.fhsk.se eller på telefon 08-683 18 30 (Skarpnäcks folkhögskolas expedition).

Om Joakim Malmsten



Jag är utbildad fritidsledare och jobbar som stödperson och pedagog på Skarpnäcks folkhögskola. Min främsta arbetsuppgift ligger i att vara stödperson på en kurs för personer med förvärvad hjärnskada, Minneskursen, och jag har också jobbat som pedagog inom bland annat friskvård och gym.

Jag har länge haft ett stort intresse för träning och kost. På senare tid har även intresset ökat för en mer helhetssyn på friskvård och hälsa och hur man hittar balans i livet.

På Minneskursen använder vi mycket rörelse för att hålla uppe koncentrationen och för att hålla nere stressnivån. Det är något som jag anser är bra för alla att göra och några av de övningar som vi gör kan ni hitta på [”Satsa på detta”](#).

När det gäller filmredigering och att konstruera en hemsida så tror jag mycket på uttrycket ”learning by doing”. Det bästa sättet att lära sig är att sätta sig ner och testa sig fram. Det är så jag har lärt mig och det är så jag lär ut. Kommer det ett hinder så försöker man lösa det när det kommer genom att testa sig fram. Fungerar inte det så finns det alltid någon annan som har haft samma problem. Internet är en fantastisk källa till kunskap om man använder det rätt.

Många timmar framför datorn med filmredigering och byggande av en hemsida har lärt mig att det hela tiden kommer att komma hinder. saker försvinner, text hoppar fram och tillbaka, program kraschar, sparad material ändras. Det är genom problemlösningen som jag har lärt mig som mest. Med tålamod och vilja kan du med enkla lösningar och medel göra fantastiska saker.



Friskvårds- verkstan

Om Sofie Sandholm



Jag är Levande Verkstadspedagog, och jobbar sedan mitten av nittiotalet på [Skarpnäcks folkhögskola](#) med undervisning i skapande ämnen som Bild & form och Skapande dans, men också mycket med temaundervisning i Svenska 2. Lärstilar, studiestrategier och grupprocesser är andra områden jag har jobbat med i min undervisning. Friskvård är ett av mina intresseområden och jag har jobbat med friskvårdsteman under alla år på skolan.

Jag har intresserat mig för datoranvändning i undervisning sedan jag började jobba på folkhögskolan och även för hur man ökar den digitala delaktigheten hos våra studerande och hos personalen. Vi var många som på nittiotalet deltog i olika ITiS-projekt, senare har jag blivit lokaladmin för [Folkbildningsnätet](#), gått ett flertal kurser om digitala verktyg och pedagogik kring flexibelt lärande och jag har nu varit projektledare för både flexlärprojektet ”Digital egenmakt” 2011 och detta flexlärprojekt ”Friskvårdsverkstan” 2012. För närvarande är jag utvecklingsledare för digitalt lärande på skolan.

Jag drev i början av 2000-talet ett projekt på skolan kring ett utökat användande av Folkbildningsnätet i undervisningen på skolan, jag har introducerat många studerandegrupper till skolans digitala resurser och hållit i fortbildning för personalen vid ett flertal tillfällen. Jag har även jobbat med uppdragskurser i grundläggande datakunskap.

Jag gillar enkla, vardagliga lösningar på olika utmaningar man ställs inför både i den digitala världen och utanför. Jag vill att alla ska ta makten över sina utmaningar och hitta lösningar som passar dem. Jag gillar dela-kulturen som växer fram och framför allt alla tecken på människors vilja att hjälpa till med förslag på lösningar, om så bara genom att lägga upp en film på [Youtube](#) som visar hur man filear fisk!

I min blogg [Digipedagogen](#) delar jag med mig av länkar, tips och instruktioner kring olika digitala verktyg och resurser. Bloggen riktar sig till pedagoger som vill komma igång med, eller öka sin användning av, olika digitala verktyg och resurser i sin undervisning.



Friskvårds- verkstan

Om [Skarpnäcks folkhögskola](#)



Skolan ligger i kanten av bostadsområdet Skarpnäck, 15 minuters tunnelbaneresor söderut från T-centralen i Stockholm. Här studerar cirka 120 personer, med olika mål, olika erfarenheter, i olika åldrar och från hela världen. Vi har flera kurser att välja mellan:

- Kurs som ger behörighet för att söka till högskola
- Kurs för att fortsätta utveckla sina svensk-kunskaper efter SFI
- Kurs för personer med förvärvade hjärnskador
- Kurs för att utbilda sig till fritidsledare
- Kurs i spanska och internationellt utvecklingsarbete
- Kurser i samarbete med kommunen och arbetsförmedlingen

Vi arbetar också med olika uppdrag och samarbeten, till exempel kring fortbildning av personal inom fritidssektorn och kring digitalt lärande.

