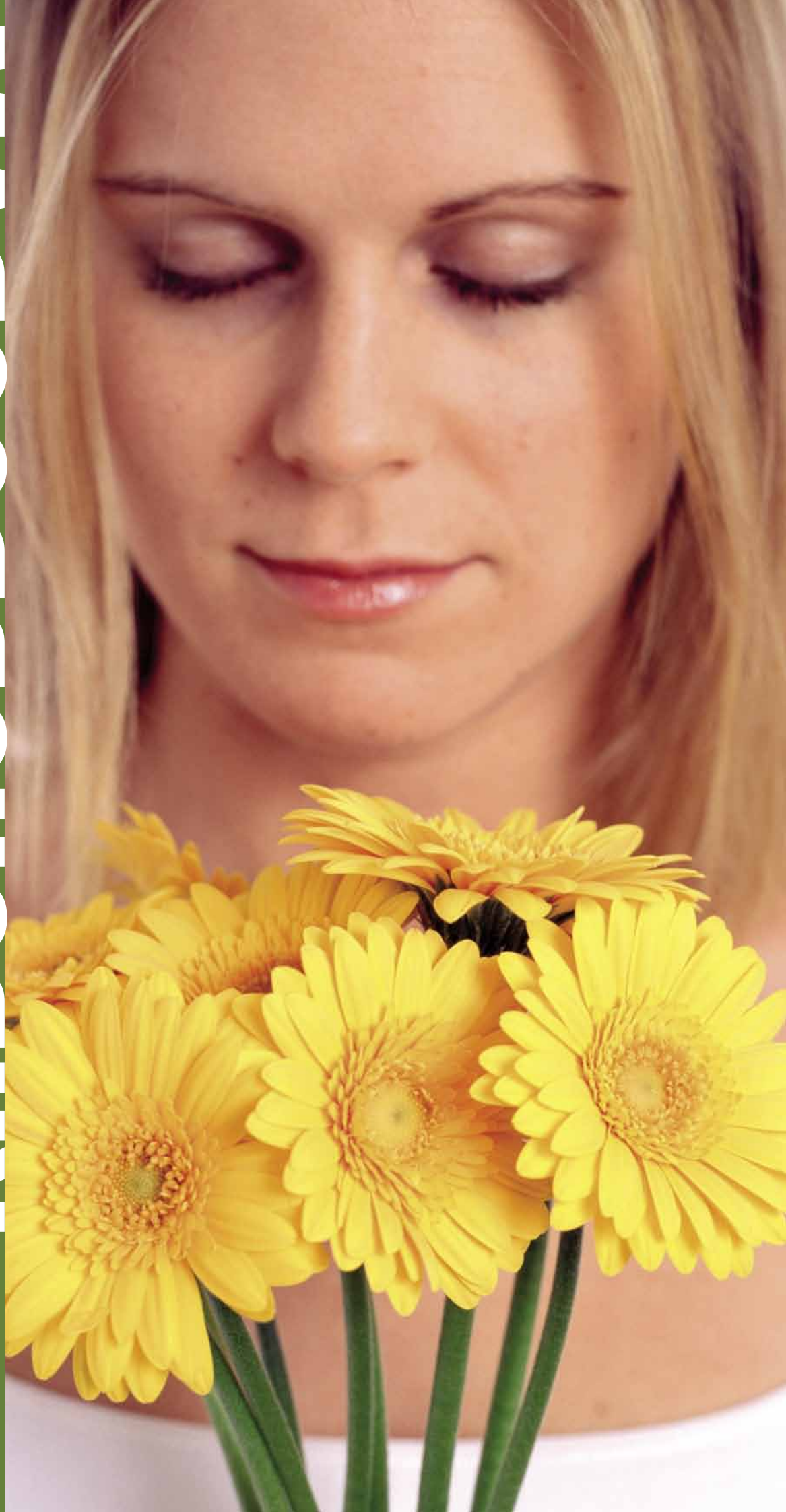


# KURSUSPROGRAM KØBSNØBB

Forår 2012

FOA Frederikssund – Nordsjælland  
Ådalsparken 2  
3600 Frederikssund

**FOA**  
FAGOGARBEJDE



# Indhold

Velkommen . . . . .	3
Ayurveda og yoga . . . . .	4
Sundere og slankere kost – De Danske Vægtkonsulenter . . . . .	5
Bio-Touch . . . . .	5
Lær Zumba og ballroom dans og kom i form inden sommer . . . . .	6
Hvorfor lige mig? . . . . .	6
Hensyntagende meditation i bevægelse . . . . .	7
En særlig oplevelse i håndlæserverdens univers . . . . .	8
Åndedrætsterapi . . . . .	8
Fra stress til bevidst nærvær – mindfulness træning er vejen frem. . . . .	9
Børn med ADHD . . . . .	10
Kom i form med Wii . . . . .	10
Regulering af tarmfunktion ved forstoppelse, diaré og afføringsinkontinens. . . . .	11
Anbragte børns udvikling – fordele og ulemper . . . . .	11
Anerkendende kommunikation i omsorgsarbejdet . . . . .	12
Arbejdet med udsatte og sårbare børn og unge . . . . .	12
Børn og natur 0 – 8 årige. . . . .	13
Børns motorik, sansning og bevægelse . . . . .	13
Dokumentation og evaluering af pædagogisk arbejde . . . . .	14
Engelsk . . . . .	14
Matematik. . . . .	15
PC-kursus for alle. . . . .	15
PC-kursus for ordblinde . . . . .	16
Digital billedbehandling . . . . .	17
Lav fotobog og kalender med egne billeder. . . . .	17
FOA Frederikssund er nu på Facebook . . . . .	18
FOA Frederikssund er på Tillidszonen. . . . .	18
Senior Klub · Program · 2012 . . . . .	19
Hvad er AMU og VEU? . . . . .	22
Tilmeldingsblanket · Forår 2012. . . . .	23

## UDGIVER

FOA Frederikssund – Nordsjælland  
Ådalsparken 2  
3600 Frederikssund

## KURSUSAFDELING

Tlf. 46 97 12 00  
Fax 46 97 12 01  
frederikssund@foa.dk  
www.foa.dk/frederikssund

## ANSVARSHAVENDE REDAKTØR

Charlotte Jacobsen  
Programmet udkommer 2 gange årligt

## GRAFISK FREMSTILLING

PrinfoParitas A/S  
36 38 25 25  
PrinfoParitas A/S  
Frederikssund  
47 31 47 00

# Velkommen

FOA Frederikssund – Nordsjællands kursusafdeling byder dig velkommen til forårets nye udbud af kurser.

En ting står isnende klart i denne vintertid – både på det faglige og personlige plan står du over for store udfordringer. Lad os tage udfordringen på det faglige plan først. Nye tal viser, at beskæftigelsen rasler ned i den offentlige sektor med den største hastighed i årevis. Kommuner og regioner siger farvel til særlig mange medarbejdere og det er især de varme hænder, ansatte indenfor teknik og servicefagene samt børnepasning, – kort sagt velfærdssamfundets kernetropper, der bliver færre af, mens beskæftigelsen i staten stort set er uændret. Nedgangen i personalet er på 16.800 over det sidste år, og der er nu 23.000 færre offentlige ansatte end i sommeren 2010. Ud over det, lægges der i kommunernes budgetter for 2012 op til et yderligere fald af antallet af medarbejdere. Sagt med andre ord, så bliver offentligt ansatte med direkte kontakt til borgerne sparet væk, imens der kommer flere til at administrere på rådhusene. Og hvorfor nu det? – svaret fra formanden for Kommunernes Landsforening er, at samfundet bliver stadig mere kompliceret, og derfor er der ikke noget underligt i, at kommunerne har brug for flere akademikere og færre varme hænder. Det kan man så have en holdning til, men desværre er det nok den vej samfundet bevæger sig hen mod, og det må man så forholde sig til.

Og nu til udfordringen for dig på det personlige plan. Fra næste år og frem til 2015 skal et stadigt stigende antal henvendelser til kommunerne foregå via selvbetjening på computeren, og det vil være så godt som umuligt at sende landets kommuner et brev. Danmark står overfor en IT-revolution som betyder, at en lang række henvendelser til kommunerne skal foregå via internettet. Allerede fra næste år skal anmeldelser om blandt andet flytning, sundhedskort, indskrivning til daginstitutioner og skoler, fornyelse af pas og kørekort foregå digitalt. Det betyder, at borgerne senest i 2014 skal være i besiddelse af NEM-ID og en digital postkasse for at læse breve fra offentlige myndigheder, og

i 2015 afskaffer landets 98 kommuner helt papirblanketter og brevpost.

Det ligger samtidig i kortene, at de svageste medborgere, der ikke magter at sætte sig ind i brugen af computere, fremover skal kunne få hjælp af sundhedspersonalet, hjemmehjælperen eller på biblioteket – og det stiller store krav til netop dine kompetencer. Nu er det ikke længere nok at have varme hænder, nu skal du fremover også kunne rådgive de svageste medborgere om brugen af IT. Der er desværre nok ingen tvivl om, at hvis man som medarbejder ikke matcher de nye udfordringer, står man svagt under en kommende fyringsrunde. Allerede nu får stort set alle offentlig ansatte deres løn i den digitale postkasse hvilket betyder, at vi har medlemmer der ikke har set deres lønseddel i lang tid – den går altså ikke – vi skal have alle FOA medlemmer med "ombord".

Kurser og efteruddannelse er vejen frem til mere tryghed i jobbet, og her står FOA Frederikssund klar med et spændende miks af alsidige faglige kurser der er målrettet til at øge kompetencerne i alle FOAs faggrupper samtidig med, at der også er sat fokus på det personlige velvære.

Er du svag staver eller læser, kan FOA Frederikssund som noget nyt tilbyde et specialkursus til dig, der er læsesvag eller ordblind. Holdet bliver med få deltagere, og sætter fokus på IT-programmer der indeholder en lang række funktioner, der støtter både svage stavere og svage læsere og tager specielt hensyn til typiske fejl hos mange ordblinde og indeholder blandt andet oplæsning af alle meddelelser, knapper, menuer og ordforslag. Efter fuldført kursus vil du få programmerne med hjem, lige til at bruge på din egen computer.

Har du selv nogle gode ideer om et nyt kursus, og gerne vil have indflydelse på udbuddet af kurser, modtager vi meget gerne dit forslag. Du er velkommen til at ringe til kursuslederen Erling Hjort for en snak eller sende dit forslag til FOA Frederikssund, gerne på mail til frederikssund@foa.dk

På afdelingsbestyrelsens vegne



Charlotte Jacobsen  
Afdelingsformand



Marianne Røgen  
Afdelingsnæstformand



Erling Hjort  
Kursusleder



## Ayurveda og yoga

**HOLD nr. 9741-12-26-21**

**Deltagerkreds:**

Alle kan være med; Vil du øve yoga, så medbring behagelig påklædning. Yogamåtter stilles til rådighed.

**Underviser:**

Dorthe Lolck Gásdal, yogalærer og ayurvedaterapeut

Yoga er et over 6000 års gammelt træningssystem for krop og sind. Yoga handler dybest set om at være til stede i det man gør med energi og glæde. At opnå selverkendelse, få styr på følelser, og derigennem opnår man et mere tilfredsstillende liv. Når vi praktiserer yoga bliver det os bevidst at den enkelte livsstil fører os til justering og nytænkning og vi udvikler en ny fortrolighed i naturens kræfter. Det betyder vi erindres om det væsentlige, nemlig at være i harmoni med vores grundbehov i vores krop og sjæl.

Yoga gør dig smidig udvendig og indvendig, for yoga stimulerer nemlig også fordøjelsen, hormonbalancen og blodcirkulationen.

Positiv energi, skabt af kærlighed og fred, hjertets godhed og menneskekærlighed, udglatter negativ energi og fjerner på den måde stress.

De yogiske teknikker, giver os præcise impulser til maksimalt at udfordre kroppen ved at øve asanas (yogastillinger). Samtidig styrker vi vores organer, de regenereres og underlivet styrkes, hormonerne bliver aktiveret – samtidig forhindres aldersbesvær og man kommer ikke for tidligt i overgangsalderen.

Det handler om at have sunde tanker i en sund sjæl, som lever i en sund krop! Rens dine tanker, rens ud i din krop og find balance, indre stilhed, harmoni og glæde ved at kombinere aktivitet og hvile.

8 undervisningsaftener der starter den 28. marts og slutter den 16. maj 2012 kl. 19.00 - 21.45.

Ved tilmelding vil du få svar om optagelse senest 30 dage inden kursusstart.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre ..... kr. 425

# Sundere og slankere kost – De Danske Vægtkonsulenter

**HOLD nr. 9741-12-26-32**

**Deltagerkreds:**

Alle kan deltage, men der er desværre kun få pladser.

**Underviser:**

Vægtkonsulent Jette Estell Meyer.

- Mangler du overskud i hverdagen?
- Er du træt af slankekur?
- Har du lyst til at lære nye kostvaner?
- Vil du tabe dig, mens du spiser dig mæt?
- Skal dit vægttab vare resten af livet?

Så er et kursusforløb hos De Danske Vægtkonsulenter på 10 uger lige noget for dig.

Du lærer at lægge din kost om, lave mad på en sundere måde og samtidig taber du dig. Effekten og sikkerheden af kostomlægningen er godkendt af overlæge Søren Toubø, som har udarbejdet det i samarbejde med diætister og læger.

**Kurset vil forløbe således:**

- 1. gang møder du kl. 17.15, får målt din vægt, fedt % mm.

- Får gennemgået programmet, så du er klædt på til en ny og fantastisk uge.
- Ugerne efter i forløbet møder du op til vejning hver mandag og får efterfølgende inspiration ved et fællesmøde med gode ideer og tips og mulighed for at stille spørgsmål.

Der vil være mulighed for at forlænge forløbet for egen regning.

10 undervisningslektioner på mandage, startende den 16. januar 2012, hvor vægtkonsulenten vil være til stede i tidsrummet mellem kl. 16.30 – 17.30, hvor der er vejning. Herefter er der undervisning fra kl. 17.30 til ca. kl. 18.15.

Bemærk, at mødetid den 1. dag er kl. 17.15, hvor du skal påregne at bruge ca. 2 timer.

Sidste tilmeldingsfrist er den 2. januar 2012.

**Kursusgebyr:**

Gratis, men kun for medlemmer af FOA Frederikssund.

## Bio-Touch

**HOLD nr. 9741-12-26-29**

**Deltagerkreds:**

Alle kan deltage.

**Underviser:**

Kinesiolog, massør og certificeret underviser Methe Riiskjær.

Lær Bio-Touch og hjælp hinanden. På to aftener lærer du at afhjælpe hovedpine, stress, trætte og ømme skuldre og nakke. Efter gennemført forskning i Bio-Touch undervises der i systemet på nogle af de førende sygeplejeskoler i USA.

Bio-Touch er enkelt og simpelt, og alle kan lære det. Teknikken består i at man rører meget blødt på specifikke punkter af kroppen. På dette minikursus arbejder vi med at lokalisere problemerne og hvordan Bio-Touch teknikken kan anvendes i praksis. En del af den anden kursusaften vil der være mulighed for

at stille spørgsmål, samt gennemgå de forskellige punkter.

**BEMÆRK**, at kurset kræver fremmøde begge dage.

6 undervisningslektioner den 7. og 14. marts 2012 kl. 19.00 – 21.15.

Ved tilmelding vil du få svar om optagelse senest 30 dage inden kursusstart.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre ..... kr. 425

# Lær Zumba og ballroom dans og kom i form inden sommer

**HOLD nr. 9741-12-26-35**

**Deltagerkreds:**

Alle kan deltage.

**Underviser:**

Kommunikationskonsulent og Danseinstruktør Elisa Trojaborg

Dans er Verdens ældste terapiform og kendes hos alle folkeslag. Gennem rytmen i dansen kommer glæden og gennem glæden kommer problemløsningen.

Hjernen har lettere ved at optage ny information når det er forbundet med rytme og i tilgift får du godt humør og en bedre fedtforbrænding.

Da vi danser i 3 timer er der ikke tale om zumba hele tiden (en normal zumba fitness lektion er på 45 minutter), men derimod et varieret udbud af danse med temposkift og små pauser indlagt i undervisningen.

Dansene er sammensat så de er nemme at lære, kan danses alene eller i grupper og kan evt. anvendes i dit arbejde med andre mennesker.

Teori og masser af danseaktivitet med det mål at skabe personlig energi og glæde.

**Indhold:**

- Zumba dans
- Ballroom "dansen-fitness"
- Intro til andre danseformer
- Lær at danse med hele kroppen
- Dans kontra andre motionsformer
- Hvordan kan dansen påvirke din psyke?

5 kursusaftener onsdage den 1. februar og sidste dag den 29. februar 2012 kl. 18.30 - 21.30.

Sidste tilmeldingsfrist inden den 15. januar 2012.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre..... kr. 425

# Hvorfor lige mig?

**HOLD nr. 9741-12-26-36**

**Deltagerkreds:**

Alle kan deltage.

**Underviser:**

Kommunikationskonsulent og coach Elisa Trojaborg

Trænger du til ny inspiration efter fyring fra job, sygdom, skilsmisse eller er du simpelthen kørt træt i hverdagens rutiner er det en god idé at tilmelde dig dette kursus. Viljen til at ville, skaber evnen til at kunne - er udgangspunktet for dette afvekslende kursus, med teori og let anvendelige øvelser der på hver sin måde har det mål, at bringe glæden og optimismen tilbage. Den dialogprægede undervisning giver plads til at tale om den enkelte deltagers egen situation hvis det måtte ønskes og danner grobund for udbygning af det personlige netværk.

- Lav dit eget personlige Livshjul
- Koncentrationsøvelser
- Livsglæde eller Livsleder?
- Positiv rekonstruktion
- Personlig omsorg og "me-time"
- Bliv bedre til at udfolde livet
- Opnå øget bevidsthed om dine personlige kompetencer
- Kroppens afslapningsstatus

4 kursusaftener 20. marts til 10. april 2012 kl. 18.30 - 21.30.

Ved tilmelding vil du få svar om optagelse senest 30 dage inden kursusstart.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre..... kr. 425

# Hensyntagende meditation i bevægelse

**HOLD nr. 9741-12-26-36**

**Deltagerkreds:**

Alle kan deltage.

**Underviser:**

Elisa Trojaborg, Certificeret Tankefeltterapeut og Diplomuddannet lærer fra Danmarks Erhvervspædagogiske Læreruddannelse

Et kursus for dig der arbejder med ældre, handicappede og børn eller selv har brug for en blid men effektiv motionsform

Det kan af og til være svært at få beboere til at udføre traditionelle øvelser og styrketræning, hvorimod vi oplever større lyst og interesse når vi implementerer eksempelvis silkeøvelserne i det traditionelle genoptræningsforløb. I forhold til arbejdet med børn og unge har vi afprøvet metoderne i henholdsvis børnepasningsordninger og på folke- og fagskoler med stor succes. Her har vi især målt forbedringer i forhold til indlæringsevne og ro i timerne.

Silkeøvelser også kaldet Ba Duan Jin eller Buddah's øvelser er en unik metode der udover at arbejde på de indre organer udmærker sig ved at være en hensyntagende stille og blid form for motion.

Du får gradvist øget din energi og smidighed og giver din krop de optimale betingelser for at kunne arbejde på at helbrede sig selv.

De 8 øvelser er enkle at lære og stiller ikke krav til deltagernes fysiske form, hvilket gør dem velegnet til alle aldersgrupper samt folk med og uden fysiske handicap.

Med koncentration og en masse tips arbejder vi sammen på at få livsenergien og glæden til at flyde frit og ubesværet, med hovedvægten lagt på bevægelsesdelen af meditationen.

Undervisningen foregår i en tryk og rolig atmosfære med plads til den enkelte deltager.

**Indhold:**

- Introduktion og forståelse for den kinesiske tankegang
- Energiøvelse - standing
- Gennemgang af de 8 silkeøvelser
- Hvordan tilpasses øvelserne kørestolsbruger og andre med handicap
- Eksempel på hvordan kombinationen af musik og øvelser kan bliver til "silkedans" for børn og unge
- At være til stede i nuet

5 kursusaftener 3. maj til 31. maj 2012 kl. 18.30 - 21.30.

Ved tilmelding vil du få svar om optagelse senest 30 dage inden kursusstart.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre ..... kr. 425



# En særlig oplevelse i håndlæserverdens univers

**HOLD nr. 9741-12-26-41**

**Deltagerkreds:**

Alle kan deltage.

**Underviser:**



Christian Sejr, håndlæser med baggrund i psykologien, healer og medium.

Mød Christian Sejr, der på 5. sæson har holdt foredrag om håndlæsning hos FOA Sydsjælland.

Han vil på denne særlige aften indføre os i, hvad det vil sige at forstå linjernes betydning i hånden hos den enkelte og især, hvilke særlige muligheder den enkelte har for udvikling af sine muligheder i livet og forståelser af modstand i livet.

Vi vil som noget særligt se på, hvad der især gør sig gældende i hånden i forhold til dit arbejde, helt konkret ved de særlige linjer og tegn i hånden, men også håndens form.

Dernæst vil Christian Sejr give så mange som muligt en hurtig læsning ved, at kigge i kursisternes hænder og pege ud, hvad der er den enkeltes styrker og svagheder i forhold til arbejdslivet. Såfremt der skulle komme beskeder fra ånde verden, vil disse også blive givet den enkelte.

Læs meget mere om Christian Sejr på hjemmesiden: [www.christiansejr.dk](http://www.christiansejr.dk)

En foredragsaften den 23. maj 2012 fra kl. 19.00 - 21.45.

Ved tilmelding vil du få svar om optagelse senest 30 dage inden kursusstart.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund . . . . . Gratis  
Andre . . . . . kr. 425

# Åndedrætsterapi

**HOLD nr. 9741-12-26-31**

**Deltagerkreds:**

Alle kan deltage.

**Underviser:**

Åndedrætsterapeut Mia Liljegen.

Ønsker du at overleve dit liv, eller leve det? Hvis du ønsker at leve, sanse og opleve livet så er dette holdet for dig. Åndedrætsterapi er en mild og dyb form for terapi, hvor vi går ind og bruger åndedrættet aktivt i en terapeutisk vejtrækning. Når vi trækker vejret på denne måde, kommer vi nemmere og hurtigere ned i kroppen og lader vores kroppe vise os svaret på hvad vi har brug for lige nu. Vi vil arbejde i en mindre gruppe 4 aftener.

Mange mennesker ved at de glemmer at trække vejret, men de færreste ved hvor meget det vil kunne støtte dem hvis de gjorde det. På dette hold går vi i gang med hver enkelt deltagers rejse ind i sig selv, for at finde sit sande jeg.

**Indhold:**

- Introduktion og forståelse for den alternative tankegang
- Hvordan kan jeg bedst støtte mig selv?
- Øvelser som for mig til at se mig selv i et nyt lys
- Redskaber som jeg kan bruge i mit daglige liv
- Større indsigt og forståelse for mig selv.
- Praktiske individuelle øvelser

3 kursusaftener tirsdage den 8., 15., og 22. maj 2012 fra kl. 19.00 - 21.45.

Ved tilmelding vil du få svar om optagelse senest 30 dage inden kursusstart.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund . . . . . Gratis  
Andre . . . . . kr. 425

# Fra stress til bevidst nærvær – mindfulness træning er vejen frem

**HOLD nr. 9741-12-26-01**

**Deltagerkreds:**

Alle kan deltage.

**Underviser:**

Benita Holt Rasmussen, psykolog og mindfulness-instruktør fra UMASS.

Har du flere bolde i luften, end du egentlig magter? Eller står du over for andre udfordringer, hvor tingene ikke rigtig går, som du gerne vil? Oplever du begyndende eller vedvarende stress symptomer så som søvnproblemer, irritabilitet, hovedpine eller øget sygefravær? Og har du brug for at lære at tackle dine problemer på en mere konstruktiv måde, der ultimativt giver dig større mental og følelsesmæssig frihed, større glæde og overskud i dagligdagen?

*Hvis ja, så er mindfulness træning sandsynligvis noget for dig!*

At træne bevidst nærvær, eller mindfulness, er den bedste og mest effektive metode, vi har på nuværende tidspunkt, til at modvirke stress, og de skadelige virkninger kronisk stress har på vores helbred. Forløbet "Mindfulness Baseret Stress Reduktion" (MBSR) er videnskabeligt dokumenteret og udviklet af Jon Kabat-Zinn ved Massachusetts Universitetes medicinske afdeling. Det har været anvendt igennem de sidste 30 år, og er kendt for at deltagere i gennemsnit oplever 40 % færre symptomer, hvad end de er fysiske og/eller psykiske.

For mere information, se [www.institut-for-stress.dk](http://www.institut-for-stress.dk)

Mindfulness en vej til at imødekomme den lidelse, vi ikke kan undgå, og slippe for den yderligere smerte, som vi ofte selv kommer til at producere i vores kamp for at kontrollere det ukontrollable.

Kom og vær med i dette klassiske MBSR forløb, som ikke kræver nogen forudsætninger. Kun et ønske om at mindske stress og øge velvære, samt at yde den indsats, det kræver for seriøst at træne mindfulness.

**Indhold:**

- Guidede mindfulness øvelser, herunder lette fysiske yoga og qi-gong øvelser,
- Undervisning i stress reduktion og mindfulness teori
- Gruppediskussioner.

Hjemmearbejde i form af daglig mindfulness træning vha udleveret CD skal påregnes.

**Med dig får du:**

- Værktøjer til at træne din evne til bevidst nærvær
- En forståelse af stress og hvorfor bevidst nærvær er et effektivt modsvar hertil
- En begyndende frihed til at vælge dine reaktioner i stedet for at reagere, som du plejer.
- En forståelse af, at tanker bare er tanker, og ikke nødvendigvis sande

8 kursusaftener, første dag er torsdag den 1. marts 2012 og efterfølgende torsdage fra kl. 19.00 - 21.00.

Sidste tilmeldingsfrist inden den 20. januar 2012.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis

Andre ..... kr. 425



# Børn med ADHD

**HOLD nr. 9741-12-26-44**

**Deltagerkreds:**

Kurset henvender sig til alle, der arbejder med børn.

**Underviser:**

Konsulent ved Medipsyk.

ADHD rammer 3 - 5 % af alle børn

Behovet for øget fokus og kendskab til ADHD, er større nu end nogensinde. Flere og flere børn inkluderes nemlig i den "almindelige" hverdag i dagplejen og børneinstitutioner, og det stiller store og udfordrende krav til dig som professionel.

Derfor er din forståelse af ADHD, en altafgørende forudsætning for den kvalificeret og hurtige indsats i barnets hverdag, både i dagplejen, institutionen og videre i livet.

- Hvornår skal alarmklokkerne ringe hvis et barn har ADHD? og hvordan opdages de helt små børn med ADHD?
- Hvor går grænsen mellem at have ADHD og "bare" være aktiv?
- Hvordan hjælper du som professionel, børn og unge med ADHD

- Lær at tilrettelægge og strukturere hverdagen

Vi gennemgår desuden pædagogiske og praktiske teknikker til at opnå en bedre balance i børnegruppen med færre konflikter.

Kursuset styrker din forståelse for hvorfor almindelig opdragelse ikke virker og hvorfor børnenes tilknytning til dig som voksen er forskellig fra andre børns. Du lærer om kognitiv pædagogik som styrker din professionelle rolle og har en positiv effekt på barnets ADHD symptomer, de sociale kompetencer og barnets selvtillid og selvværd.

1 foredragsaften tirsdag den 24. april 2012 og efterfølgende torsdage fra kl. 19.00 - 21.00.

Sidste tilmeldingsfrist inden den 20. januar 2012.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund . . . . . Gratis  
Andre . . . . . kr. 425

# Kom i form med Wii

**HOLD nr. 9741-12-26-30**

**Deltagerkreds:**

Alle kan deltage.

**Underviser:**

Wii og dig selv.

FOA Frederikssund inviterer nu dig og dine kollegaer til at bruge Wii.

Så du TV-udsendelsen om ældre, der fik styrketræning med Wii, eller kunne du tænke dig at spille golf, tennis, baseball eller boksning, ja måske kunne du tænke dig at deltage i en bowlingturnering sammen med dine kollegaer, - så har du nu muligheden for at få nogle fornøjelige timer ved FOAs nye Wii. Vil du gerne komme i bedre form, træne yoga, aerobics, balancetræning eller løbe på ski eller måske få hjælp til gennem motion at tabe dig, så skal du ikke tøve med at bruge Wii, der har flere end 40 forskellige øvelser der hjælper dig til en sundere krop.

Du kan også få målt din BMI eller få tildelt en personlig Wii-træner, der hjælper dig med at få tilrettelagt et personligt træningsprogram og let guider dig igennem de forskellige øvelser på FOA Frederikssunds nye Wii spillekonsol med 78" skærm - du er også velkommen til at medbringe dit eget Wii-spil.

Det er ganske enkelt at tilmelde sig. Ring til FOAs reception og hør, hvornår der er ledigt, eller få mulighed for at reservere en tid 14 dage frem - så skal du bare møde op. I kan være op til 4 personer på samme tid, og bestille op til 3 timer ad gangen. Aftenbesøg er også mulig, hvis der er anden aktivitet i huset.

**Kursusgebyr:**

Gratis, men kun for medlemmer af FOA-Frederikssund.

# Regulering af tarmfunktion ved forstoppelse, diaré og afføringsinkontinens

**HOLD nr. 9741-12-26-34**

**Deltagerkreds:**

Alle kan deltage.

**Underviser:**

Gerd Johnsen, specialsygeplejerske SD.

**Målet for de to aftener er:**

- at du selv få øget kompetence til at hjælpe dine borgere eller patienter med at løse deres afføringsproblemer.
- at du medvirker til at skabe mere trivsel ved at få styr på "maverne"

**Program:**

**1.aften:**

- Afføringsproblemer - hvad og størrelse af problemet
- Hvad gør det ved et menneskes trivsel?
- Det hele menneske.
- Fokuspunkter i tarmfunktionens anatomi og fysiologi.
- Defækationens anatomi og fysiologi.
- Erkendelse og identifikation - Forstoppelse, diare eller afføringsinkontinens - Hvad er problemet? Regula
- Analyse model - de 9 faktorer, der påvirker tarmfunktionen herunder årsager til problemerne og forhistorien.

**2. aften:**

Regulering og behandling ved forstoppelse, diare og afføringsinkontinens:

Registrering af tarmfunktionens reaktionsmønster og døgnrytme - dagbogen for udskillelse af afføring, herunder evaluering.

Regulering og behandling med lægemidler:

- Valg, virkning, indgiftsmåde og tidspunkter for regulering med afføringsmidler og stoppemidler.
- Udtømning ved massiv forstoppelse.

Livsstils og andre metoder:

- Væske og kost
- Motion, colonmassage og el-stimulering.
- Siddestilling ved defækation.
- Genoptræning af defækatationsrefleks og toilettæning.
- Skylning med vandlavement.
- Digital stimulation og udtømning rectalt.
- Hjælpemidler propper, bleer m.m..

To temaaftener i FOA, Frederikssund 30. maj og 6. juni 2012 kl. 19.00 - 21.30

Ved tilmelding vil du få svar om optagelse senest 30 dage inden kursusstart.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre ..... kr. 425

# Anbragte børns udvikling - fordele og ulemper

**HOLD nr. 9741-12-26-23**

**Deltagerkreds:**

Kurset henvender sig til godkendte eller kommende familieplejere. Ingen adgangskrav.

**Underviser:**

SOPU.

Deltageren kan yde en forebyggende og målrettet indsats i forhold til plejebarnets udvikling. Ud fra viden om barnets særlige situation og de psykiske og sociale konsekvenser af omsorgssvigt har deltageren forståelse for barnets reaktions- og handlemønstre og er i stand til at omsætte denne til konkret støtte, omsorg og aktivitet. Deltageren har forståelse for

vigtigheden af, at barnet medvirker aktivt i sin egen udvikling. Deltageren har et helhedsorienteret syn på barnet og kan inddrage resurser i barnets netværk med henblik på at støtte kontinuiteten i barnets liv.

3 dages kursus der afholdes på SOPU, Milnersvej 40, 3400 Hillerød den 6., 13. og 27. marts 2012 kl. 18.00 - 21.45.

Tilmeldingsfrist senest 15. januar 2012.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre ..... kr. 425

# Anerkendende kommunikation i omsorgsarbejdet

**HOLD nr. 9741-12-26-24**

**Deltagerkreds:**

Medarbejdere, der er ufaglærte eller har en erhvervsuddannelse, og som arbejder med sundhed, omsorg og pleje eller pædagogisk arbejde, f.eks. social- og sundhedsassistenter, social- og sundhedshjælpere, pædagogiske assistenter, pædagogmedhjælpere, dagplejere, klubmedarbejdere, plejere, portører, omsorgsmedhjælpere, værkstedsassistenter m.v.

Ingen adgangskrav.

**Underviser:**

SOPU.

Formålet med uddannelsen er, at du opnår kommunikationsredskaber og færdigheder i de grundlæggende principper for anerkendende kommunikation.

I det daglige arbejde kan deltageren påtage sig det professionelle ansvar for at etablere anerkendende

relationer i arbejde med sundhed, omsorg og pleje eller i pædagogisk arbejde. I det arbejde kan deltageren tage udgangspunkt i de relevante værdier, der afspejles i formålsparagraffen for enten sundhedsloven, serviceloven eller dagtilbudsloven. På baggrund af forståelse for anerkendende grundprincipper kan deltageren i sin daglige praksis anvende grundlæggende anerkendende kommunikationsredskaber. Deltageren kan endvidere bidrage til og tage ansvar for respektfuld, værdig og udviklende dialog med brugere/børn/patienter, pårørende og kollegaer.

3 dages dagkursus der afholdes på SOPU, Milnersvej 40, 3400 Hillerød den 14., 15. og 16 maj 2012 i tidsrummet mellem kl. 08.30 – 15.55.

Tilmeldingsfrist senest 15. januar 2012.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund . . . . . Gratis  
Andre . . . . . kr. 425

# Arbejdet med udsatte og sårbare børn og unge

**HOLD nr. 9741-12-26-25**

**Deltagerkreds:**

Pædagogmedhjælpere, dagplejere, klubmedarbejdere m.fl.

Ingen adgangskrav.

**Underviser:**

SOPU.

Formålet med kurset er, at du kan opfange signaler om negative sociale påvirkninger hos børn og unge og medvirke til en forebyggende og problemløsende indsats i forhold til barnet, den unge og familien. Du kan støtte barnets/den unges udviklingsmuligheder på trods af de negative sociale påvirkninger og ud fra en forståelse for barnets og den unges reaktions- og handlemønstre.

Deltageren kan opfange signaler om negative sociale påvirkninger hos børn og unge og medvirke til en forebyggende og problemløsende indsats i forhold til

barnet, den unge og familien. Deltageren kan støtte barnets eller den unges udviklingsmuligheder på trods af de negative sociale påvirkninger og ud fra en forståelse for barnets eller den unges reaktions- og handlemønstre. Deltageren kan observere barnet eller den unge. Deltageren kan videregive de observerede signaler til forældrene og indgå i et respektfuldt samarbejde med dem om evt. foranstaltninger. Deltageren kan medvirke i det tværfaglige samarbejde om de foranstaltninger, som iværksættes for barnet eller den unge.

5 dages dagkursus der afholdes på SOPU, Milnersvej 40, 3400 Hillerød der starter den 26. marts 2012 i tidsrummet mellem kl. 08.30 – 15.55. Sidste dag den 30. marts 2012.

Tilmeldingsfrist senest 28. januar 2012.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund . . . . . Gratis  
Andre . . . . . kr. 425

## Børn og natur 0 – 8 årige

**HOLD nr. 9741-12-26-26**

**Deltagerkreds:**

pædagogmedhjælpere, dagplejere og familieplejere med erfaring i arbejdet med børn.

**Underviser:**

SOPU.

Deltagerne kan formidle viden om naturen, herunder dyr, planter, økologi, naturens kredsløb m. m., til børn på forskellige alderstrin og ud fra en afklarethed om deres eget forhold til naturen. De kan planlægge og i samarbejde med børn etablere forskellige naturakti-

viteter, som skærper børnenes nysgerrighed og giver dem oplevelser, der kan medvirke til at give børnene en forståelse af den verden, der omgiver dem.

5 dages dagkursus der afholdes på SOPU, Milnersvej 40, 3400 Hillerød der starter den 18. juni 2012 i tidsrummet mellem kl. 08.30 – 15.55. Sidste dag den 22. juni 2012.

Tilmeldingsfrist senest 1. maj 2012.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre ..... kr. 425

## Børns motorik, sansning og bevægelse

**HOLD nr. 9741-12-26-27**

**Deltagerkreds:**

pædagogmedhjælpere, dagplejere m.fl.

**Underviser:**

SOPU.

Formålet med uddannelsen er, at du kan inddrage børns sansemotoriske udvikling og opnå kendskab til motorikkens betydning for barnets udvikling.

Deltagerne kan inddrage børns sansemotoriske udvikling i det daglige pædagogiske arbejde ud fra kendskab til motorikkens betydning for barnets udvikling på alle områder. De kender betydningen af den indflydelse, som børns forskellige opvækstbetingelser og -miljøer har på deres motoriske kompetencer. De kan medvirke til at stimulere og styrke børns fornemmelse af kroppen, så disse på sigt udvikler krops- og livsduelighed. Deltagerne kan skabe et pædagogisk miljø, der giver børn de bedste betingelser for at udvikle deres sansemotorik, hvad angår de fysiske rammer, indretning, brug af legetøj og legeredskaber og de opgaver, de voksne stiller børnene overfor. De kan medvirke til at iværksætte motoriske aktiviteter ud fra teorier om krop og læring og med udgangspunkt i barnets egen motivation og barnets egne positive erfaringer med brug af kroppen.

5 dages dagkursus der afholdes på SOPU, Milnersvej 40, 3400 Hillerød der starter den 19. marts 2012 i tidsrummet mellem kl. 08.30 – kl. 15.55. Sidste dag den 23. marts 2012.

Tilmeldingsfrist senest 1. februar 2012.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre ..... kr. 425



# Dokumentation og evaluering af pædagogisk arbejde

**HOLD nr. 9741-12-26-28**

**Deltagerkreds:**

Pædagogmedhjælpere, dagplejere, klubmedarbejdere, omsorgsmedhjælpere, social- og sundhedsmedhjælpere og -assistenter og andre med lignende jobfunktioner.

**Underviser:**

SOPU.

Formålet med uddannelsen er, at du kan indgå i arbejdet med at dokumentere og evaluere målene i pædagogisk og/eller social- og sundhedsfagligt arbejde.

Deltageren kan indgå i arbejdet med at dokumentere og evaluere målene i pædagogisk arbejde eller social- og sundhedsarbejde. Deltageren har kendskab til forskellige former for dokumentation som en måde at præcisere og udvikle opstillede mål og metoder

på og kan inddrage de retslige og etiske aspekter i valget af dokumentationsformer. Deltageren kan indgå i arbejdet med at iagttage, beskrive og analysere egen daglig praksis med henblik på en vurdering af, om denne leder frem mod de opstillede mål og en udvikling af praksis. Deltageren kan videregive observationer til relevante samarbejdspartnere og indgå i dialog med disse om fremtidige handlemuligheder.

3 dages dagkursus der afholdes på SOPU, Milnersvej 40, 3400 Hillerød der starter den 16. april 2012 i tidsrummet mellem kl. 08.30 – 15.55. Sidste dag den 18. april 2012.

Tilmeldingsfrist senest 1. marts 2012.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund . . . . . Gratis  
Andre . . . . . kr. 425

## Engelsk

**Deltagerkreds:**

Alle der har lyst til at blive bedre til engelsk

**Underviser:**

VUC Nordsjælland.

Målet med kurset er, at

- du udvider dit ordforråd
- at du bliver bedre til at læse, tale og evt. skrive engelsk
- får kendskab til engelsk sproglære (grammatik)
- får kendskab til steder, hvor der bruges engelsk

Du deltager i undervisning, der tager udgangspunkt i netop dit niveau, hvad enten du er begynder og kun kan sige få engelske ord, eller du er øvet og kan samtale om forskellige emner.

**HOLD nr. 9741-12-26-37**

I Frederikssund foregår kurset på VUC Nordsjælland, Odinsvej 6, 3600 Frederikssund.

Kurset afholdes på mandage og onsdage kl. 12.00 – 14.30. Start efter behov i februar. Undervisningen slutter i maj 2012.

**HOLD nr. 9741-12-26-38**

I Frederiksværk foregår kurset på VUC Nordsjælland, Classensgade 2, 3300 Frederiksværk.

Kurset afholdes på mandage og onsdage kl. 09.00 – 11.30. Start efter behov i februar. Undervisningen slutter i maj 2012.

Tilmelding senest 5. januar 2012.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund . . . . . Gratis

Bemærk dog, at der er indført nye regler sådan, at hvis du har en videregående uddannelse eller er pensionist stiger kursusafgiften til mellem 6.000 kr. til 10.000 kr. pr. kursist, hvorfor FOA desværre ikke kan afholde kursusafgiften for medlemmer, der har en videregående uddannelse eller er alderspensionist.

# Matematik

## Deltagerkreds:

Alle der har lyst til at blive bedre til matematik.

## Underviser:

VUC Nordsjælland.

Målet med kurset er, at

- du bliver sikker i at bruge de 4 regningsarter (plus, minus, gange, dividere).
- at du har styr på procenter og brøker
- at du kan hjælpe dine børn med lektierne (tag gerne deres matematikbøger med)

Du deltager i undervisning, der tager udgangspunkt i netop dit niveau og det, du gerne vil lære eller øve dig på.



## HOLD nr. 9741-12-26-39

I Frederikssund foregår kurset mandage og onsdage kl. 09.00-11.30 på VUC Nordsjælland, Odinsvej 6, 3600 Frederikssund.

Start efter behov i februar. Undervisningen slutter i maj 2012.

## HOLD nr. 9741-12-26-40

I Frederiksværk foregår kurset tirsdage, torsdage kl. 09.00-11.30 på VUC Nordsjælland, Classensgade 2, 3300 Frederiksværk.

Start efter behov i februar. Undervisningen slutter i maj 2012.

Tilmelding senest 5. januar 2012.

## Kursusgebyr:

Medlemmer af FOA Frederikssund . . . . . Gratis

Bemærk dog, at der er indført nye regler sådan, at hvis du har en videregående uddannelse eller er pensionist stiger kursusafgiften til mellem 6.000 kr. til 10.000 kr. pr. kursist, hvorfor FOA desværre ikke kan afholde kursusafgiften for medlemmer, der har en videregående uddannelse eller er alderspensionist.

Løntabsgodtgørelse

Se bagest i kursusprogrammet.

# PC-kursus for alle

## HOLD nr. 9741-12-26-20

## Deltagerkreds:

Alle med, eller uden, kendskab til edb.

## Underviser:

IT-konsulent Keld Gemmer

Savner du et pc kursus, der fører dig gennem den grundlæggende viden og frem til det tidspunkt hvor du er en erfaren bruger, så er dette kursus lige noget for dig.

FOA tilbyder i efteråret en ny type pc kursus hvor der vil blive lagt vægt på den enkelte kursists behov. Kurset vil som udgangspunkt omhandle Windows, filhåndtering, Office pakken, e-mail, internet, foto, telefoni og hjælp til jobansøgning mv.

Kurset vil også kunne tilpasses kursisternes ønsker om konkrete emner og vil have en differentierende

kursusform. Der stilles ingen krav om færdigheder forud for tilmelding til kurset – dog vil det være hensigtsmæssigt, men ingen betingelse, om man har adgang til en pc. i sin dagligdag.

Ved fuldført kursus får kursisterne udleveret en 4 GB USB-nøgle til lagring af filer.

45 undervisningslektioner fordelt på 15 torsdage kl. 19.00 - 21.45. Første gang den 26. januar og sidste gang den 24. maj 2012. Bemærk, at der ikke er kursus i vinterferien og skærtorsdag.

Tilmelding senest den 20. januar 2012.

## Kursusgebyr:

Medlemmer af FOA Frederikssund . . . . . Gratis  
Andre . . . . . kr. 425

# PC-kursus for ordblinde

**HOLD nr. 9741-12-26-33**

**Deltagerkreds:**

Ordblinde, der ønsker skrivestøtte til pc.

**Underviser:**

IT-konsulent Keld Gemmer.

For at kunne give en kvalitetsundervisning, er der kun 5 pladser.

Er DU ordblind, eller har du svært ved at skrive?

Få ny livskvalitet – Mindre Stress – Færre Nederlag – Øget Selvværd –  
Skrivestøtte gør en forskel!!

FOA giver dig værktøjerne du har brug for – og du får programmerne med hjem på en USB-nøgle, lige til at bruge på alle computere.

På 3 aftener får du en indføring i Skrivestøtte, der er meget mere end en tekstbehandler til sprogsvage og ordblinde.

**Med Skrivestøtte får du:**

- Integreret Skrivestøtte - let tekstbehandling for ordblinde.

- Universel Skrivestøtte - programmet for de mere øvede.
- Udklipslæser – oplæsning af tekst.
- Skærmlæser – oplæsning af elementer i Windows-programmer.

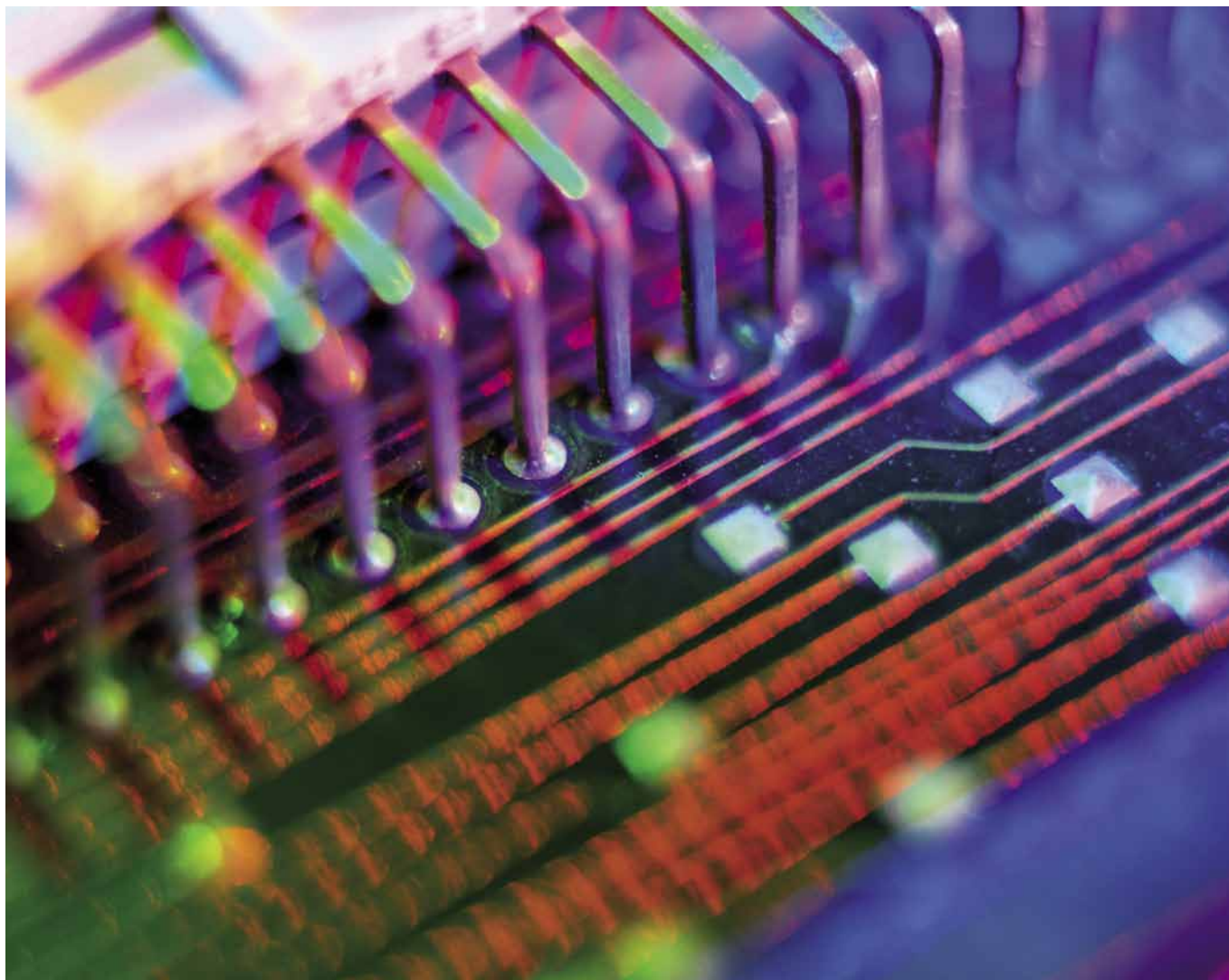
Programmerne indeholder en lang række funktioner, der støtter både svage stavere og svage læsere og tager specielt hensyn til typiske fejl hos mange ordblinde og indeholder oplæsning af alle meddelelser, knapper, menuer og ordforslag. Efterhånden som du bruger Skrivestøtte, lærer programmerne, hvordan du staver.

9 undervisningslektioner fordelt på 3 onsdage, den 13., 20. og 27. april 2012 kl. 19.00 - 21.45.

Ved tilmelding vil du få svar om optagelse senest 30 dage inden kursusstart.

**Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre..... kr. 425



# Digital billedbehandling

## **HOLD nr. 9741-11-26-42**

Lørdag den 31. marts 2012 kl. 09.00 – 15.00.

### **Deltagerkreds:**

Alle kan deltage.

### **Underviser:**

IT-konsulent Mette Nielsen.

På dette kursus arbejder vi med digital billedbehandling, der omfatter den grundlæggende fotobehandling og hvordan et digitalt kamera fungerer.

Du kommer til at arbejde med fotoprogrammerne Picasa og PhotoFiltre, der er gratis dansksproget billedredigeringsprogrammer. Du lærer at hente billedet over fra digitalkamera og forskellige lagermedier til computeren. Du kommer til at arbejde med de grundlæggende billedredigerings teknikker og lærer at gemme dine billeder, fjerne røde øjne og redigere i billeder og klone i billedet. Det er en fordel, hvis du i forvejen er bekendt med de grundlæggende funktioner i Windows.

### **Med gennemgang af teori og øvelser får du grundlæggende kendskab til:**

- Digitalkameraets tekniske funktioner

- Digital fotografering
- Overblik over Picasa og PhotoFiltre
- Grundlæggende billedredigering
- Import og lagring af billeder
- Beskær, roter og ændre størrelse
- Kloning
- Justering af billede
- Lysstyrke og kontrast
- Filformater og opløsning
- Fotobøger på nettet.

Du er velkommen til at medbringe dit eget kamera og kabel til at tilslutte kamera til computer.

Ved fuldført kursus får kursisterne udleveret en 4 GB USB-nøgle til lagring af filer.

FOA tilbyder kaffe, the og koldt vand. Der er endvidere mulighed for at lægge madpakke i køleskab.

Ved tilmelding vil du få svar om optagelse senest 30 dage inden kursusstart.

### **Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre ..... kr. 425

# Lav fotobog og kalender med egne billeder

## **HOLD nr. 9741-11-26-22**

Lørdag den 17. marts 2012 kl. 09.00 – 15.00.

## **HOLD nr. 9741-11-26-43**

Lørdag den 28. marts 2012 kl. 09.00 – 15.00.

### **Deltagerkreds:**

Alle kan deltage.

### **Underviser:**

IT-konsulent Mette Nielsen.

Er du også træt af, at alle dine digitale billeder bare ligger på computeren og sjældent bliver vist frem? Kunne du tænke dig at lave en fotobog du kan tage frem og mindes en speciel ferie eller begivenhed? Så er dette kursus lige noget for dig.

En fotobog eller en kalender man selv har lavet, er en rigtig god personlig gave.

På en enkelt dag bliver du introduceret til at bruge dine billeder kreativt til at lave en fotobog med dine helt egne billeder. Du bestemmer selv størrelsen af

bogen, placeringen af billeder og tekst, omslag på bogen, baggrundsfarve samt hvor mange billeder der skal være på den enkelte side.

Du kan desuden lave din helt egen halvårs eller helårs kalender eller invitationer/ takkekort med billeder og tekst som du vælger.

Tag gerne egne billeder med på USB nøgle, CD, DVD, SD hukommelseskort eller kamera (husk kabel til kamera).

Ved fuldført kursus får kursisterne udleveret en 4 GB USB-nøgle til lagring af filer.

FOA tilbyder kaffe, the og koldt vand. Der er endvidere mulighed for at lægge madpakke i køleskab.

Ved tilmelding vil du få svar om optagelse senest 30 dage inden kursusstart.

### **Kursusgebyr:**

Medlemmer af FOA Frederikssund ..... Gratis  
Andre ..... kr. 425



## FOA Frederikssund er på Tillidszonen

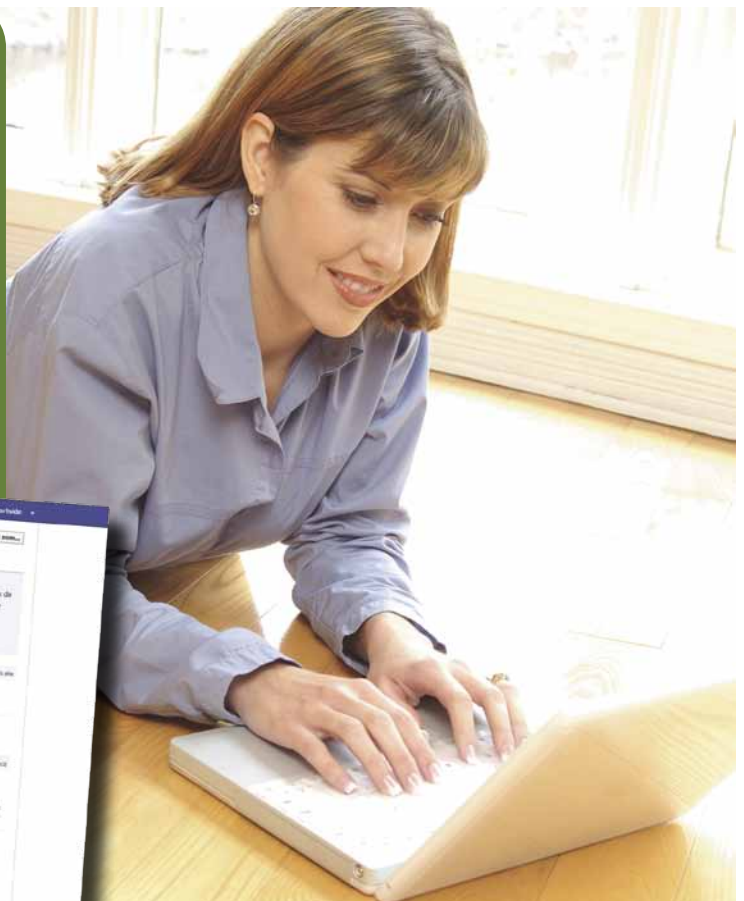
Hvis du er TR eller FTR, så tjek her for

- Nyheder
- Kursus tilbud
- MED-aftaler

## FOA Frederikssund er nu på Facebook

Tjek her for

- Nyheder og aktiviteter
- Mød bekendte og kollegaer
- Deltag i debatter



# Senior Klub - Program - 2012

## Så er FOA SENIOR KLUB igen klar med et nyt program.

Vi byder "Velkommen" til år 2012 og "Velkommen" til alle jer, der trofast slutter op om vore arrangementer. Ligeledes "Velkommen" til vore nye medlemmer.

Formålet med vore senior klub er, at samle pensionister og efterlønnere i FOA Frederikssund til oplysende og underholdende samvær. Kaffe og brød koster 20 kr. pr. møde.

Klubmøderne finder sædvanligvis sted den 3. onsdag i måneden, (ret til ændringer forbeholdes) i FOA HUSET, Ådalsparken 2., Frederikssund 3600.

Vi glæder os til at se jer!

Bestyrelsen ønsker alle et godt nytår.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen i FOA SENIOR KLUB

### Formand

Kirsten Vind  
Liljevej 9  
Frederikssund  
Mobil: 29 10 31 53 / 40 28 62 28  
Mail: k\_J\_wind@mail.tele.dk

### Næstformand

Kirsten Jensen  
Rådhusvænget 1, st.tv  
3600 Frederikssund  
Tlf. 41 50 81 82

### Kasserer

Jytte Nielsen  
Nørreparken 3, st.th  
3600 Frederikssund  
Tlf. 47 31 25 80  
Mobil: 23 74 18 62

### Sekretær

Karin Berven  
Solsikkeparken 40  
3310 Ølsted  
Tlf. 47 74 93 78  
Mail: karin@berven.dk

### Bestyrelsesmedlemmer:

Birgit Jørgensen  
Carl Amossensvej 1  
3300 Frederiksværk  
Tlf. 40 81 38 20  
Mail: snedker283@hotmail.com

Anne Grete Svendsen  
Lerager 13  
3600 Frederikssund  
Tlf. 47 31 26 54

Solveig S. Hansen  
Natskyggevej 12  
3390 Hundested  
Tlf. 21 68 73 93

### Suppleanter:

1. suppleant  
Bente Nielsen  
Dundasvej 21  
3390 Hundested  
Tlf. 25 14 25 76

2. suppleant  
Anny Lorentzen  
Damgårdsvænget 22  
4050 Skibby  
Tlf. 47 31 02 39

Onsdag den 18. januar 2012 kl. 13.30

Tidligere politimand Hugo Mortensen, Ålborg fortæller om:

**"Hvordan man kommer gennem livet på trods af usportslig kropsbygning, manglende kvindetække og stærkt begrænsede intellektuelle ressourcer".**

Glæd jer til at møde en meget humoristisk jyde der taler om: "indlæringsproblemer og jævnlige ørefigner, en mislykket militær karriere, hvor ønsket om en admiralstitel så skammeligt gik til grunde".



Onsdag den 15. februar 2012 kl. 13.30

Bachelor i indiansk sprog og kultur, Marie Lund Eriksen, Ølstykke fortæller om **"Chokoladens historie"**

Har du tænkt på, at chokoladen har en lang og spændende historie?

Indianerne i Mexico har drukket chokolade/kakao i mindst 3000 år! Chokoladen/kakaoen havde en stor indflydelse på deres liv som medicin, nydelse, penge og rent rituelt. Vi kan love det bliver en spændende eftermiddag.



Der vil være små smagsprøver.

Onsdag den 21. marts 2012 kl. 12.30

**Bemærk tidspunkt**

Vi starter med lidt at spise, dertil øl og vand.

Dernæst afholdes **generalforsamling** med dagsorden ifølge lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.



Traditionen tro er der efterfølgende **BANKOSPIL**

Onsdag den 18. april 2012 kl. 13.30

**"Cafedag"**

Bestyrelsen har også i år stået for dejlig hjemmebag til jer.

Endvidere kommer Finn Fahnøe, Stevns og underholder og laver gætteleg medbringende en gammel grammofon og gamle plader under titlen:

**"Gæt en gammel melodi"**



Der vil være små præmier til dem, der hurtigst gætter rigtigt.

Onsdag den 16. maj 2012

**Den årlige udflugt.**



Vi forsøger at holde prisen på det sædvanlige beløb på 200 kr. for klubmedlemmer og gæster 250 kr., med ret til ændringer forbeholdes.

Nærmere om tid og sted på mødet i januar 2012.

Tilmeldingen er bindende og betaling skal ske på et forudgående møde dog senest den 18. april 2012 til kasserer Jytte Nielsen.





Onsdag den 19. september 2012 kl. 13.30

## "Mit liv som husmandskone i gamle dage"

Solveig Bahn Christensen fra husmandsstedet i "Andelslandsbyen Nyvang" i Holbæk, fortæller om sit liv.

Besøg andelslandsbyen efterfølgende, den er virkelig et besøg værd!



Onsdag den 24. oktober 2012 kl. 13.30

Vi har fået Knud Hedin til at komme og fortælle om



## "En beretning om Karen Blixen, 12 år i Afrika, der blev langt mere dramatisk end romantisk".

Foredraget ledsages af en levende powerpoint præsentation med billeder, der giver et fængslende og overraskende indblik i Karen Blixens problematiske liv med hendes mand, baron Bror Blixen Finecke og hendes elsker Denys Finch Hatton.



Onsdag den 21. november 2012 kl. 13.30

## Den politiske situation et år efter valget.



MF Christine Antorini tager temperaturen på Borgens liv og fortæller om sit arbejde som politiker.

Christine vil ligeledes give sit bud på fremtidens ældre- og socialpolitik

Bagefter vil der være tid til debat.



Onsdag den 12. december 2012 kl. 12.00

## Bemærk tidspunkt

### Julefrokost.

Traditionen tro slutter året med vores hyggelige julefrokost med efterfølgende LOTTERI.

Pris 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for gæster, dette dækker lækker mad, en øl/vand/snaps/kaffe og the.



Sidste tilmelding, der er bindende, er på mødet den 21. november 2012, som også er sidste frist for betaling.

Betaling skal ske til kasserer Jytte Nielsen.



# Hvad er AMU og VEU?

## Hvad er AMU og VEU?

Arbejdsmarkedsuddannelserne - i daglig tale forkortet AMU er et uddannelsessystem under Undervisningsministeriet, hvor du udvikler og gennemfører erhvervsrettet, kompetencegivende voksen- og efteruddannelse.

## Hvem kan deltage?

Kravet for at deltage på AMU-kurser er, at kursisten har fast bopæl eller beskæftigelse i Danmark. Tilmelding af kursister fra Grønland og Færøerne, som ikke har bopæl eller beskæftigelse i Danmark, skal ske ved direkte kontakt til uddannelsesstedet og kan altså ikke ske via EfterUddannelse.dk.

OBS: Den 1. januar 2011 er der sket en ændring af reglerne for deltagelse i AMU-kurser, EUD-enkeltfag og deltidsuddannelser for kursister med videregående uddannelse. Herefter skal sådanne kursister betale fuld kursusudgift uden statstilskud.

Er du ledig og medlem af en a-kasse, skal du enten henvende dig til din a-kasse eller til uddannelsesstedet. Hvis du er ledig og ikke er medlem af en a-kasse, skal dit jobcenter godkende din efteruddannelse. Du kan finde kursusmuligheder og tage dem med til din a-kasse eller dit jobcenter.

## VEU-godtgørelse og transport

Når du deltager i erhvervsrettet voksen- og efteruddannelse, har du mulighed for at opnå godtgørelse for tab af indtægt eller arbejdsmulighed, VEU-godtgørelse, der svarer til 80 pct. af højeste dagpengesats. Det er en betingelse for at opnå VEU-godtgørelse, at du ikke har en videregående uddannelse. Personer med en videregående uddannelse, der ikke har haft beskæftigelse inden for deres uddannelsesområde de sidste fem år, kan dog opnå godtgørelse. Der er desuden mulighed for at søge tilskud til befording samt til kost og logi. Mindstebeløbet for udbetaling til befordingstilskud er reguleret, så det nu er 33 kroner.

Ansøgningskema fås på uddannelsesstederne, hvor du også skal aflevere det. Hvis du er medlem af en a-kasse, skal ansøgning om godtgørelse og befordingstilskud afleveres der. Skemaet skal afleveres senest 4 uger efter uddannelsens eller kursusforløbets afslutning.

Inden der kan ske udbetaling af VEU-godtgørelse, skal uddannelsesstedet lave en opgørelse af, i hvilket omfang du har fulgt uddannelsen. Er du medlem af en a-kasse, sender uddannelsesstedet opgørelsen til din a-kasse. Er du ikke medlem af en a-kasse, bruger uddannelsesstedet opgørelsen, når det skal beregne den godtgørelse, du skal have udbetalt.

A-kassen skal have en attest på, at du har fulgt uddannelsen, for at udbetale godtgørelse.

Bemærk, at du ikke må få andre ydelser, samtidig med at du får VEU-godtgørelse.

Uddannelsestyrelsen har det overordnede ansvar for VEU-godtgørelse og befordingstilskud. A-kasserne administrerer VEU-godtgørelse og befordingstilskud for de ansøgere, der er medlem af en a-kasse, mens uddannelsesstederne varetager administrationen for ansøgere, der ikke er medlemmer af en a-kasse.

Henvendelser vedrørende regelfortolkning, rådgivning og vejledning om VEU-godtgørelse og om tilskud til befording ved deltagelse i arbejdsmarkedsuddannelser skal ske til henholdsvis din A-kasse eller til uddannelsesstedet.

Hvis du vil have en mere detaljeret redegørelse om de nye regler, kan du besøge undervisningsministeriets hjemmeside [www.veug.dk](http://www.veug.dk), hvor du også kan læse en nærmere beskrivelse af kravet om beskæftigelse.

# Tilmeldingsblanket · Forår 2012

Jeg vil gerne tilmelde mig følgende kurser:

Kursusnr.	Kursusnavn
9741-12-26-	
9741-12-26-	
9741-12-26-	
9741-12-26-	
9741-12-26-	
9741-12-26-	

Tilmelding er bindende, når du har modtaget en kursusbekræftelse. Derfor vil vi bede dig om at melde afbud hurtigst muligt, hvis du bliver forhindret i at deltage på kurset.

Bemærk: Hvis du ikke deltager på kurset, og ikke har meldt afbud inden 3 hverdage før kursets afholdelse, kan du blive pålagt at betale en kursusafgift på 250 kr.

Navn	Cpr.nr.
Adresse	
Postnr. og by	
Telefon	
Jeg er medlem af FOA Frederikssund – Nordsjælland	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej



**Blanketten sendes til** FOA Kursusafdelingen  
Ådalsparken 2  
3600 Frederikssund

Du kan også faxe på 4697 1201 eller på e-mail til [frederikssund@foa.dk](mailto:frederikssund@foa.dk). Du kan endvidere tilmelde dig på [www.foa.dk](http://www.foa.dk) og herefter vælge Afdelinger og Frederikssund - Kursusafdelingen.

Hvis der opstår venteliste til et kursus vil vi bestræbe os på, at få etableret et nyt kursus hurtigst muligt.

Tilmeldingsfrister fremgår under de enkelte kursusbeskrivelser, men du kan altid kontakte kursusafdelingen for at høre, om der er ledige pladser.

Der ydes ikke dagløntab til kurserne, med mindre det falder ind under reglerne på modstående side om AMU, VUC, SVU og VEU.

Du kan få yderligere oplysninger om kurserne hos FOA's kursusafdeling på telefon 4697 1212.

Kursusafdelingen har fast telefontid torsdag og fredag fra kl. 0930 - 1200.

FOA Frederikssund – Nordsjælland  
Ådalsparken 2  
3600 Frederikssund

Tlf. 46 97 12 00  
Fax 46 97 12 01  
[frederikssund@foa.dk](mailto:frederikssund@foa.dk)  
[www.foa.dk/frederikssund](http://www.foa.dk/frederikssund)

**FOA**  
FAGOGARBEJDE