

The image shows the cover of a course catalog. The background is a photograph of a building with a light-colored brick facade and a dark roof. A set of stairs leads up to a glass door. In the foreground, there are lush green bushes with pink and red flowers. Two Danish flags are visible on poles in the background. The text 'KURSUS KATALOG' and 'EFTERÅR 2017' is overlaid in the top left corner. In the bottom left corner, the address 'FOA Frederikssund, Ådalsparken 2, 3600 Frederikssund' is printed.

KURSUS KATALOG

EFTERÅR 2017

FOA Frederikssund
Ådalsparken 2
3600 Frederikssund

Indholds oversigt

<u>Velkommen</u>	3
<u>Eksamens angst</u>	4
<u>Kender du MED på din arbejdsplads?</u>	5
<u>Løncafe</u>	6
<u>Sense Kost</u>	7
<u>Nada behandlinger</u>	8
<u>Meditation</u>	9
<u>Ayurveda og yoga</u>	10
<u>Førstehjælp</u>	11
<u>Brandbekæmpelse</u>	11
<u>Medlemstilbud</u>	12
<u>Seniorklubben</u>	17
<u>Tilmelding</u>	20



VIGTIGTE FOA DATOER I EFTERÅRET 2017

HUSK! KRYDS I DIN KALENDER

JULETRÆS FEST 2017

Lørdag 2. DECEMBER



FOREDRAG Med Freddy Meyer

Mandag 13. november

Invitationer til dette kommer særskilt

UDGIVER

FOA Frederikssund,
Ådalsparken 2,
3600 Frederikssund.

KURSUSAFDELING

Tlf. 4697 1200
frederikssund@foa.dk
www.foa.dk/afdelinger/foa-frederikssund
Rene Hansen: rbha@foa.dk

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR

Charlotte Jacobsen, afdelingsformand

Velkommen

Kære Medlem

Velkommen til endnu en udgave af vores kursus katalog.

Efterår 2017 vil byde på kendte kurser og nye tiltag.

Vi byder sense kost velkommen tilbage, De vender tilbage, med ny bestyrer Grete Hesnou.

NEM TILMELDING

Udfør hvert kursus/hold nummer er der **(tilmeld klik her)** når du føre musen over, kan du trykke med musetasten og komme direkte til hjemmeside med tilmelding som er unik for hvert enkelt kursus.

tilmelding ved at tast cpr nr. i feltet.

Hvis vi mangler nogle af dine oplysninger vil tomme felter skulle udfyldes udfyld felter og tryk Tilmeld

Når du har udfyldt og trykket ok, afsendes en mail til dig, som bekræftelse på tilmeldingen det vil fremgå af mailen om du er optaget, eller du er kommet på venteliste.

Såfremt du ikke modtager en mail med svar

så vil det være alletiders chance for at få opdateret din profil på **[Mit FOA Klik Her](#)**

Oplever du problemer, eller ikke kan tilmelde dig elektronisk

så ring 46971200 eller mail til fagl026@foa.dk oplys kursus nr. og cpr. nr. og vi vil tilmelde manuelt.

Hvis der ikke er flere ledige pladser, Fortvivl ikke.

Tilmeld dig og så kommer du på venteliste.

Når vi modtager afbud, vil nr. 1 på venteliste automatisk få pladsen.

Såfremt der ikke er tilmeldte nok til et kursus, bliver vi nødsaget til at aflyse.

Hvilke kurser ønsker du at vi skal afholde?

Har du en idé til nye tiltag, eller har du kontakt til nogen der gerne vil give et godt medlemstilbud til medlemmer.

kontakt afdelingen med din idé, og så vil vi drøfte muligheden, og forsøge at få arrangement afholdt.

Vi glæder os til at se dig.

Rigtig god fornøjelse



Charlotte Jacobsen
Afdelingsformand



Irene Buus
Afdelingsnæst formand



René Bredde Hansen
Kursusleder

Få styr på nerverne/eksamens angst



EKSAMENS ANGST



**HOLD nr. 9999-17-26-19 [\[tilmeld klik her\]](#)
Tirsdag den 19 september kl. 18.30 - 21.30**

**HOLD nr. 9999-17-26-20 [\[tilmeld klik her\]](#)
Lørdag den 25. november kl. 09.00 - 12.00**

Få hjælp til at få bedre oplevelse og forhåbentlig bedre karakterer når du går til eksamen

Alle er lidt nervøse, når de skal til eksamen, hvis du oplever eksamensangsten bliver det nemt overvældende og belastende, så den bliver hæmmende.

Det kan i værste tilfælde ende med, at man ikke gennemfører drømmeuddannelsen.

Få hjælp til at håndtere de besværlige følelser, så du kan komme igennem eksamen på en god måde.

Formål

At du kan gå til eksamen med mere ro i sindet

Udbytte

- Du får viden om eksamensangst.
- Du lærer om konkrete metoder og redskaber, du kan anvende
- Du får kendskab til centrale begreber i den kognitive adfærds terapeutiske tilgang og forståelse, som kurset er baseret på.
- Du får afprøvet alle de metoder og redskaber, der introduceres.

Der vil være mulighed for at deltage i en fælles suggestion hypnoterapi] som sidste punkt i kurset. Dette punkt er frivilligt.

Underviser Kim Køppen
www.koeppen.dk



Kender du MED på din arbejdsplads?

HOLD nr. 9999-17-26-28 [[tilmeld klik her](#)]

Tirsdag den 21. November

kl. 16.00 – 18.00

Har du kendskab til MED på DIN arbejdsplads?

Kender du MED repræsentanterne i det lokale MED på din arbejdsplads?

Har du oplevet, at der er sket og stadig sker ændringer på din arbejdsplads, som du ikke har haft indflydelse på?

Tænker du også, at det ikke nytter noget at gøre indsigelser på ændringer, der sker på arbejdspladsen?

Denne aften vil vi klæde dig på til at bruge din indflydelse i DIT Lokale MED.

Når madlavningen er kommet ind ad bagvejen, selvom denne opgave ikke er Jeres kompetence – når der sker ansættelser af nye faggrupper eller måske flere særlige ansættelser, såsom løntilskudsansættelser, virksomhedspraktikere, seniorjobber, fleksjobber, studerende etc. – begrænsninger i forhold til afvikling af ferier – faglighed for din arbejdsplads – antal weekendarbejde pr. måned – hvornår skal der kaldes vikarer ind ved fravær etc..

Disse eksempler opleves jævnligt som en beslutning fra ledelsen – det er dog ændringer i ansættelsesforholdet, som SKAL drøftes i MED.

Det bliver det måske også uden, at du er klar over det – du skal faktisk høres, før beslutninger bliver taget i MED.

Tilmeld dig en spændende aften sammen med dine kollegaer, hvor I vil blive klogere på Jeres indflydelse i MED

Deltagerkreds: Alle kan være med

Underviser: Sanne Johansen, Social-Sundhed sektor

Hvis dine kollegaer på arbejdspladsen har problemer eller gerne vil vide mere om MED, kan vi oprette et kursus hvor tidspunktet og indhold tilpasses Jeres behov. Kontakt afdelingen, så arrangerer vi i fællesskab et kursus.



Løn café

HOLD nr. 9999-17-26-29 [\[tilmeld klik her\]](#)

Tirsdag den 28. november

kl 16.00 - 18.00

Undervisere : Sektorformand Irene Buus og sektor næstformand Sanne Johansen.

Løncafé for Social- og Sundhedspersonale.

Kom og lær:

- At læse din lønseddel
- Holde øje med, om du arbejder mere, end du er ansat til
- Du får den korrekte løn efter gældende aftaler



løn

arbejdstid



Du skal medbringe lønseddel – arbejdstidsopgørelse – saldoopgørelse – mødeplan for samme periode.

Hvis dine kollegaer på arbejdspladsen har problemer eller gerne vil vide mere om LØN, kan vi oprette et kursus hvor tidspunktet og indhold tilpasses jeres behov.

Kontakt afdelingen, så arrangerer vi i fællesskab et kursus.



Sense Kost

HOLD nr. 9999-17-26-21 [\[tilmeld klik her\]](#)

Mandage kl. 16.45 - 17.30 + efterfølgende inspiration

Så du TV2's "En kur der dur" 2017?

Sense er en kur der dur, selvom Sense i virkeligheden er en livsstil!

Sense-kostprogrammet baserer sig på naturlige og sunde fødevarer, som i de rigtige mængder giver den optimale mæthed og dermed de bedste forudsætninger for et varigt vægttab.

Adskillige mennesker er blevet hjulpet til varigt vægttab med Sense.

Heriblandt mange, der i årevis har kæmpet med kiloene og har været igennem et hav af slankekure.

Når Sense virker for dem, skyldes det netop, at det ikke er en ekstrem kur, der gør livet surt.

Tværtimod kan du med Sense kombinere god mad, hygge og fest med vægttab.

Men hvis metoden skal virke, kræver det selvfølgelig, at du ændrer nogle kostvaner, for vægttab opstår jo ikke af sig selv på magisk vis.

Du kan opnå et varigt vægttab udelukkende ved at læse bogen "Sense – slank med fornuft" og følge metoden.

Men du bør kombinere bogen med et vægttabsforløb hos Sense i Frederikssund eller

[Sense online](#) hos Grete Hesnou

Du er velkommen til at kontakte Grete Hesnou inden tilmelding hvis du har afklarende spørgsmål.

se kontaktoplysninger på

<https://www.sense-ensmalsag.dk/grete-hesnou/kontakt/>

Sense – slank med fornuft i Frederikssund (åbner 7. august 2017)

Medlemsmøde med vejning og inspiration:

Mandage

Vejning kl. 16.45 - 17.30

Herefter inspiration 45 minutter

FOA i Frederikssund

Ådalsparken 2

3600 Frederikssund

Nye medlemmer er velkomne kl. 18.15

Det er dog muligt at overvære inspirationen

inden der tages endelig stilling til medlemskab.

Foa Frederikssund har 4 pladser på hvert halvår

de tildeles efter samme vilkår som øvrige kurser.

Som medlem kan man deltage i 1 forløb pr. år



NADA behandlinger

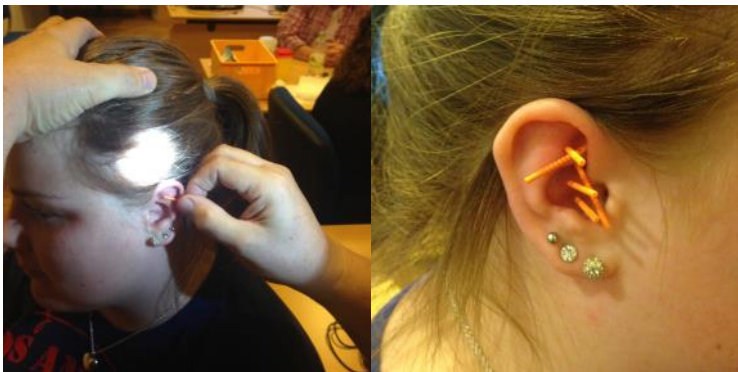
HOLD nr. 9999-17-26-22 [\[tilmeld klik her\]](#)

Efter tilmeldingen modtager man opkald fra Lars, hvor der aftales tidspunkt for behandlingen

Behandling foregår i Lars Erlings egen klinik i Frederikssund

Deltagerkreds: Der er 10 pladser pr. sæson. deltager tilbydes 4 behandlinger. 1 pr. fremmøde.

NADA er i dag kendt over det meste af verden. Hjælper klienten med at finde de gemte ressourcer frem og hjælpe og acceptere sig selv. Styrker de kognitive funktioner, indre grænser og øger fokus.



- Nålene sidder i ca. 45 min. i begge ører da metoden er styrkende og balancerende.
- NADA er som udgangspunkt gruppebehandling.
- NADA-metoden skal betragtes som indlæring”.

Klienten øver sig og får hjælp til at håndtere stress og følelser. Klientens ressourcer er i fokus. Klienterne hjælpes til at opdage indre ressourcer, som de havde glemt de havde, sætter blot processen i gang. Tid og ro sammen med akupunktur er vigtige faktorer, når klienten skal opleve bedre indre kontrol og fokus.

NADA bruges i dag til:

- skabe afspænding og reducere stress
- Skabe bedre mental fokus
- Dæmpe angst og depression
- Dæmpe panikanfald
- Forbedre søvnen (dårlig søvnkvalitet og/eller manglende søvn, Mareridt)
- Dæmpe aggression og vrede
- Dæmpe aggressive impulser og vold
- Give mere energi
- Fysisk og psykisk uro
- Øge koncentrationsevnen og indlæring
- Afhjælpe stress
- Irritabilitet
- Psykiatriske tilstande
- Svedtendens
- Hedeture (ved menopause)
- Hovedpine og smerter generelt
- Rysten og muskelkramper
- Tics
- Kvalme og tarmproblemer
- Hurtig puls, hjertebanken, højt blodtryk
- Kuldefølelse og snue
- ADHD
- Spiseforstyrrelser
- Nedsætter stof trang (cravings)
- Medføre færre abstinenssymptomer
- Støtte behandling af HIV (lindre bivirkninger ved kemoterapi) og cancer
- Forebygge kriminalitet og recidiv (tilbagefald)
- PTSD
- Krisehjælp, psykisk førstehjælp
- Øge og støtte virkningen af anden terapi

Meditation, Mindfulness

HOLD nr. 9999-17-26-24 (tilmeld klik her) Torsdag kl. 18.30- 20.30

Følgende datoer 28.9 + 5.10 + 12.10 + 19.10 + 2.11 + 9.11 +16-11 + 23-11

kursusister har skrevet om dette kursus

kursuset lærte mig hvordan jeg fik ro og lukket ned for tanker, gode råd til at være mig selv. Det er svært og jeg træner meget, det er så skønt når jeg belønnes med glæde og ro.

Der var hyggelig snak og kaffe/the efter meditationen

Kurset Hjalp mig efter stress nedbrud, med metoder til at få kontrol over den "indre stemme" og få overskud til at komme i gang igen

Nu har du mulighed for at afprøve den ældgamle buddhistiske grundlære i meditation. Dette er for nye såvel som erfarende inden for meditation.

Man behøver ikke kunne komme hver gang for at få fuldt udbytte

Kim vil hver aften guide igennem meditationer og fortælle om emner indenfor buddhistisk meditation, som blev grundlagt af buddha for mere end 2500 år siden.

Mange kender kun meditation fra buddhisme, men også kristendom og islam gør brug af meditation. Faktisk betyder religionen ikke noget i denne sammenhæng.

Dette kursus er meditation ud fra buddhisme, det skyldes, at målet med meditation i buddhismen er, at øve os i at leve i nuet, bekæmpe dårlige vaner og skabe et mentalt overblik som giver dig mulighed for at handle fornuftigt i enhver tænkelig situation.

Buddhistisk meditation har ikke til formål at tilbede eller tilfredsstille en skaber buddhister redder sig selv og holder sindet roligt og balanceret.

Meditation er udelukkende et værktøj til at styre sindet.

du arbejder udelukkende med dig selv og dit sind. Det kan føles meget grænseoverskridende, da man for de flestes vedkommende begiver sig ind i ukendt område for vores "normale" tanker om livet og hjernen som vil gøre mange flugt forsøg for at undgå total ro og balance i sindet. Men øver/træner man sig regelmæssigt, kommer der øjeblikke der er ubeskrivelige.

Kim har 40 års erfaring med meditation, mindfulness og den buddhistiske psykologi kaldet Abhidharmaen. Aftenerne rummer således mulighed for både at lære mere om meditation samt at høre om det psykologiske grundlag for meditation.

Meditation bruges både af de, der bokser med udfordringer som depression, angst og stress, som af de der er optaget af at finde ind til et dybere niveau af energi, glæde og lykke.

mellem meditationer og oplæg vil der også blive plads til en god historie... eller i hvert fald en historie 😊

Vi sidder på stole eller medbragt tæppe og pude, hvis du har det bedre siddende på gulvet.



Underviser Kim Køppen
www.koeppe.dk



Ayurveda og yoga

HOLD nr. 9999-17-26-18 [\[tilmeld klik her\]](#)

Start **onsdag den 27 september**

kl. 19.00 – 21.45.

12 kursusaftener

Deltagerkreds: Alle kan og bør være med medbring behagelig påklædning. Yoga måtter stilles til rådighed.

Underviser: Dorthé Lolck Gásdal, yogalærer og ayurveda terapeut

Yoga er et over 6000 år 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.



Førstehjælpere med særligt ansvar – 12 timer

HOLD nr. 9999-17-26-26 [\[tilmeld klik her\]](#)

2 kursusdage i 1 weekend

30 september 1 oktober

Begge dage kl 09.00– 15.30

Dansk Førstehjælps Råd uddannelse:

“Førstehjælpere med særligt ansvar”

Kursusindhold:

Basisuddannelsen:

“Førstehjælp ved hjertestop”



Tilvalgs uddannelserne:

“Førstehjælp ved blødninger”

“Førstehjælp ved småskader”

“Førstehjælp ved sygdomme”

“Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet”

Særtillæg:

– Dele af “Førstehjælp ved ulykker”

– Forbrændinger, ætsninger og forgiftninger

Bevis: Der udstedes godkendt elektronisk førstehjælpsbevis ved gennemført uddannelse.

Kurset er godkendt af Danske Førstehjælpsråd.

Underviser: instruktører fra Førstehjælp.com

Vigtigt hvis du går med uddannelses planer

hvis du skal starte på pædagogisk assistent uddannelse eller social og sundheds uddannelse.

Ultimativt Adgangskrav er at DU har ny beviser fra disse 2 kursuser.

Vi afholder 2 gratis forløb om året, forår og efterår

SÅ HUSK at gennemføre dette kursus før start på uddannelse

Brandbekæmpelse



HOLD nr. 9999-17-26-27 [\[tilmeld klik her\]](#)

Tirsdag den 26. september

Kl. 18.00–21.00.



Formål: Elementær brandbekæmpelse giver deltageren et godt kendskab til, hvordan der skal reageres i tilfælde af brand. Både med hensyn til redning af mennesker, alarmering samt bekæmpelsen af selve branden.

Kursusindhold:

Forbrændingsteori—Øvelse i brug af håndildslukkere— Trinvis brandbekæmpelse—Elementær brandforebyggelse

Kurset lægger stor vægt på, at deltagere efter kurset er fortrolig med de slukningsmidler, der kan være på arbejdspladserne. Dermed vil de føle sig mere trygge og vil handle hensigtsmæssigt i pressede situationer.

Underviser: instruktører fra Førstehjælp.com

Medlems tilbud

Heller's FYSIURGISK MASSAGE & VELVÆRE

Medlemsrabat på behandlinger:

30 min, normalpris 500 kr., FOA medlem 400 kr.

60 min, normalpris 800 kr., FOA medlem 640 kr.

Heller's massage er en klinik for fysioterapeutisk massage som er beliggende i Frederiks-sund,

Der gives massage og kropsbehandlinger, som er tilpasset dine behov.

Ydermere tilbydes neuromuskulær terapi, Øreakupunktur, A2000 som er en ny behandlingsmetode inden for akupunktur.

Akupresur, Tao Yang massage, Reiki healing og triggerpunkt behandling er også en del af mine metoder.

Behandlingsforløb

Der tages udgangspunkt i dine problemer. Behandlingsformen aftales under samtale og tilpasses efter dine behov, så forløbet bliver bedst muligt for dig.

Fysioterapeutisk massage er en alternativ behandlingsform, der tager udgangspunkt i kroppens anatomiske opbygning kropsbehandlinger, som er tilpasset dine behov.

Massage

- Afspænding
- Afstresning
- Ansigt
- Bindevævs
- Dybdegående
- Fuld krop
- Idræts
- Triggerpunkt

Neuromuskulær terapi Akupunktur.

- Øreakupunktur
- Aku 2000
- Kinesiotaping
- Akupresur
- Reiki healing

Heller's massage

3600 Frederikssund

Jernbanegade 18 B

Tlf 20 99 04 47



www.Hellersmassage.dk

RING
9399 1903

Er du Stresset...?

Kunne du tænke dig

- **At blive fri for stress**
- **At få redskaber til at forebygge stress**
- **At få et godt liv**



I den tid vi lever i nu er der udelukkende fokus på, at vi konstant skal præstere, være effektive og levere. Vi bliver ofte presset ud i situationer, hvor vi skal yde mere og mere hele tiden for at kunne følge med. Vi kan blive ramt af arbejdsløshed - vores forsørgelsesgrundlag bliver udfordret, vi kan blive ramt af skilsmisse - der er børn, hus og fælles gæld der skal tages hånd om, vi bliver måske ramt af en alvorlig sygdom, vi kan have for mange opgaver, vi har mange katastrofetanker (**bekymringstanker/tankemylder**) som vi bruger rigtig meget tid på at gruble på, blot for at nævne nogle årsager.

Stresscoaching er en af de mest effektive metoder til at komme ud af stress. Et stresscoachingforløb er et hjælp-til-selvhjælpsforløb, hvor du gradvist hjælpes af med din stress samtidig med at du arbejder med at lære at håndtere din hverdag, så du ikke ryger ned med stress igen. Alle mennesker kan blive stresset - stress er ikke forbeholdt en bestemt gruppe af mennesker. Og der er ikke noget galt med dig - du har været under pres alt for længe, og ikke været god til at lytte til de signaler din krop har sendt dig. Med den rette professionelle hjælp, er der også en vej ud igen. Jeg ved, hvad jeg taler om - jeg har selv været der og jeg vil gerne hjælpe dig.

Forløbet består af 7 samtaler fordelt over 2 ½ - 3 måneder afhængig af dit stressniveau. I starten vil vi mødes 1 gang om ugen. Forløbet er hjælp-til-selvhjælp, hvor du gradvist hjælpes af med din stress samtidig med, at du arbejder med at lære at håndtere din hverdag, så stressen ikke vender tilbage og vi arbejder med din personlige udvikling. Alle samtaler varer 1 - 1½ time og finder sted hos mig eller i din virksomhed. Samtalerne består først og fremmest af støtte og vejledning i forskellige metoder til at komme ud af din stress, og undervejs i forløbet vil du lære at genkende symptomer på stress og finde årsagerne til stressen i dit liv.

Efter et stresscoachingforløb vil du have gennemgået et personligt udviklingsforløb, hvor du har lært dig selv bedre at kende og fået nogle brugbare værktøjer du med fordel kan bruge til at holde fast i et stressfrit liv med mere glæde, ro og overskud både privat og på jobbet.



Certificeret stresscoach

Pris for et stresscoachingforløb på 7 sessioner

KUN: kr. 4.995,-

Udover stresscoaching hjælper jeg også mine kunder med coaching ift til fx karriereskifte. Som coach hjælper jeg dig med, at se tingene i et andet perspektiv og med at vende blikket mod nye muligheder. Du vil få en handleplan med for, hvordan du vil nå dine mål.

Jeg tilbyder alle FOA-medlemmer og FOA-ansatte **10% i rabat** på Life coaching samtale.

[Rabatten gælder IKKE stresscoachingforløb da det i forvejen er meget billigt....]

Du kan læse meget mere om mig og hvad jeg kan på min hjemmeside:

WWW.AUNSHOLTCOACHING.COM.

Medlems tilbud

Støtte og rådgivning

Terapi i form af samtaler, hypnoterapi og Mindfulness-teknikker

Jeg tilbyder terapi i form af kognitiv terapi (samtaletterapi) hypnoterapi og Mindfulness-teknikker. De tilbydes hver for sig, men ofte giver det mening at lade dem supplere hinanden.

A: Om Hypnoterapien: En korttidsterapi som er velegnet til alle vanskeligheder og lidelser som har et element af noget mentalt. Det kan være alt fra fobier over mangelfuldt selvværd til tungere angstlidelser (generaliseret angst), røgfrihed og meget, meget mere.

B: Kognitiv terapi er en form for terapi som er optaget af at komme fra A (der hvor du er lige nu) til B (der hvor du gerne vil være). Den vægter det fremadrettede hvilket bl.a. indebærer, at man selv arbejder med "hjemmearbejde" imellem sessionerne. Denne terapiform er velegnet til mere komplicerede problemstillinger, hvor der er mange elementer, der er i spil, på én gang.

C: Mindfulness-teknikker: I terapien anvendes den psykologiske forståelse, der er grundlaget for Mindfulness. Baseret herpå kan findes nye perspektiver og forståelser af problemstillinger, og behandlingen kan understøttes af øvelser som specifikt rettet sig imod din aktuelle situation.

Familier i vanskeligheder

HER KAN JEG HJÆLPE:

- Familier i svære livssituationer
- Når kommunikationen i hjemmet er et problem
- Når dit barn ikke trives hjemme
- Når dit barn ikke trives i institution eller skole
- Når samarbejdet med institution eller skole ikke fungerer
- Når dit barn har fået en psykiatrisk diagnose
- Når noget nærer dig, men du ikke vil involvere dine nærmeste
- Når du har mistet nogen, og sorgen har bidt sig fast
- Når du har fået konstateret let til middelsvær depression
- Ved angstlidelser
- Ved lavt selvværd
- Når du og din partner har brug for parterapi

Se evt. mere på min hjemmeside www.koeppe.dk eller Ring for en uforpligtigende samtale eller tidsbestilling på:

29 13 04 73

En session af 45-60 minutter:

Normalpris 900 kr - FOA medlemmer **750** kr.

Klinik ligger på følgende adresse:

Jernbanegade 15 1. sal
3600 Frederikssund



Medlems tilbud

Psykoteraapeutisk klinik ved Bodil Seneca

Medlemsrabat på behandlinger.

Samtaleterapi à 60 minutters varighed

Individuelterapi: Normalpris 600 kr Rabatpris 500 kr

Parterapi: Normalpris 800kr Rabatpris 700 kr.

Medlemstilbud for FOA medlemmer

Der kan være mange grunde til, at ønske et psykoterapeutisk forløb: Du har mistet en nærtstående person, dit arbejde eller dit kæledyr. Du kan være gået ned med stress, lide af angst eller depression. Du har problemer i familie/ parforholdet.

Eller måske ønsker du personlig udvikling, hvor du lærer dig selv bedre at kende.

Dette er blot nogle af de hændelser, som gør at vi ønsker professionel hjælp. Jeg arbejder ud fra to forskellige teorier.

Den psykodynamiske, hvor vi taler om den aktuelle hændelse samt tidligere hændelser i livet.

Den kognitive form, hvor vi taler om den aktuelle hændelse og om hvordan en lignende hændelse i fremtiden kunne klares.

Der er ikke en klar opdeling mellem teorierne i terapiforløbet

tvært imod er der en vekslen og en glidende overgang mellem de to teorier, hvilket gør det muligt at blive mere opmærksom på flere muligheder i fremtiden.

Det er helt individuelt hvor mange timer et terapiforløb varer, det kan være fra et par gange og til 6 - 8 timer, dog ønsker mange et længere forløb.

Ring for aftale/ booke tid telefon nr. 26 11 26 97 Jeg bor i Roskilde



NADA Behandlinger

Prøv en NADA behandling i klinik "Morgenrøde"

Ring og hør nærmere om NADA

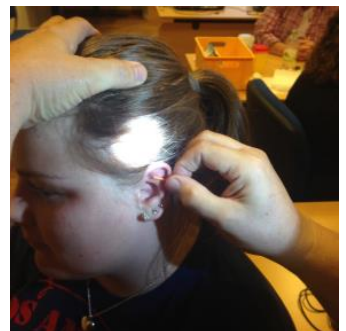
samt om jeg kan hjælpe, telefon 53 38 74 14.

Kataloget på side 8 kan du læse om NADA

Medlemmer af FOA:

Tilbydes den første behandling gratis efterfølgende 150 kr. pr. behandling.

Normal pris, fra 275 kr.



Klinik "Morgenrøde"

www.klinikmorgenroede.dk

Ny Østergade 5

1. sal, indgang B, lokale 15

3600 Frederikssund

Bestilling af Behandling telefon:

53 38 74 14

Medlems tilbud

Tilbud om god og billig advokatbistand til medlemmer

- Testamenter
- Dødsbobehandling
- retssager
- Ejendomshandler
- Samejeoverenskomster
- Lejekontrakter
- Løn og feriepenge
- Andre sager

Gratis indledende møde med advokaten

Find ud af om du har en sag!

Rabaten kan ses i brochure som kan afhentes i afdelingen eller på hjemmesiden

www.Foa.dk/afdelinger/foa-frederikssund

Kontakt din rådgiver hos Advodan Hillerød
A/s

Advokat Michael Jacobsen

Email: mjac@advodan.dk

Telefon 48 20 74 00



IT support

Hjælp til elektronik i hjemmet
Rådgivning og hjælp til indkøb

Hvad hjælper jeg med

- Ny indkøb af udstyr
- Opsætning af pc
- Indstille tv
- Internet
- Trådløst udstyr
- Hvilke programmer skal bruges
- IT Sikkerhed
- Video Overvågning
- Mobil telefoner
- Hjemmesider nye eller opdateringer
- Opgradere udstyr
- Virus og spam
- Mails



Lunnet IT support

Kontakt

Lunnet IT Support

Benjamin Lunnet

Vinkelvej 9

3600 Frederikssund

Tlf.nr.: **60 70 16 30**

Email: kontakt@lunnet.dk

Websted: www.lunnet.dk

**10% rabat på samlet regning til medlemmer
Kørsel i Nordsjælland GRATIS**

[Se min hjemmeside for yderligere info](#)

SENIORKLUBBENS PROGRAM 2017

Hermed har vi fornøjelsen at præsentere programmet for efteråret 2017.

Velkommen i klubben til alle jer, der trofast slutter op om vore arrangementer i seniorklubben og ligeledes også velkommen til vore nye medlemmer.

Vi har igen forsøgt at gøre programmets indhold så bredt som muligt. Vi håber, at I alle vil få mange gode timer i seniorklubben. Her kan I møde en tidligere kollega og få en god snak.

Formålet med FOA Senior Klub er at samle alle pensionister, førtidspensionister og efterlønnere i FOA Frederikssund til oplysende og underholdende samvær.

På møderne serveres kaffe/te og brød/kage, det koster som sidste år 25 kr.

Finder sted den 3. onsdag i måneden i FOA, Ådalsparken 2, 3600 Frederikssund fra kl. 13.30-16.

Du kan også se programmet på FOAs hjemmeside www.foa.dk/frederikssund, her kan du også se afdelingens mange kurser/tilbud til dig som FOA medlem.

Bemærk tidspunkt for generalforsamling og julefrokost.

Vi glæder os til at se jer!

Med venlig hilsen
Bestyrelsen i FOA Senior Klub.



Formand

Kirsten Vind
Liljevej 9
3600 Frederikssund
Tlf: 29 10 31 53 / 40 28 62 28
Mail: k_j_wind@mail.tele.dk



Næstformand, sekretær

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



Kasserer

Anny Lorentzen
Damgårdsvænget 22
4050 Skibby
Tlf. 4731 0239 + 29 69 02 39
Mail: annylorentzen@hotmail.com

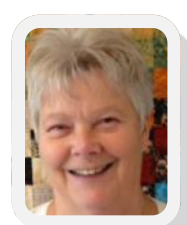


Bestyrelsesmedlemmer:

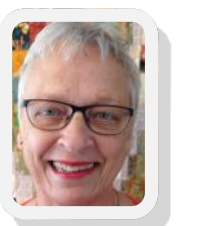
Birgit Jørgensen
Carl Amossensvej 1
3300 Frederiksværk
Tlf. 53 61 38 20
Mail: snedker283@hotmail.com



Bente Nielsen
Dundasvej 21
3390 Hundested
Tlf. 25 14 25 76
Mail: benteen@ofir.dk



Vivi Jonassen
Agnetevej 10
3300 Frederiksværk
Tlf. 30 28 64 66
Mail: vivi.jonassen@gmail.com



Linda Neergård Rasmussen
Lokesvej 4
3600 Frederikssund
Tlf. 40355031
Mail: lokesvej4@webspeed.dk



1. suppleant
Mette Simmelkjær,
Sydkajen 8, 2.tv.
3600 Frederikssund
Tlf. 20951942
Mail: mettesimmelkjaer@gmail.com



2. suppleant
Bibs Nielsen
Vestervej 54
3600 Frederikssund
Tlf. 22389859
Mail: albi@kabelmail.dk

SENIORKLUBBENS PROGRAM 2017

Mødedatoer i 2017 Efterår

Onsdag den 20. september - Onsdag den 11. oktober

Onsdag den 15. november — Onsdag den 6. december

Som luksus vagabond gennem Jylland

Onsdag den 20. september 2017 Kl. 13.30

I Steen Steensen Blichers fodspor.

Kom og mød pensioneret sygehjælper Lis Ingemann, der gik på landevejen i sine sommerferier gennem 12 år, med sine ejendele i en gammel barnevogn.



Den politiske situation her i efteråret 2017

Onsdag den 11. oktober 2017 Kl. 13.30

Vi tager temperaturen på den politiske situation med en politiker der har "hul" i kalenderen denne dag, derfor udmeldes der intet navn.

Efter oplæg og diskussion er der et lille LOTTERI med præmier.



SENIORKLUBBENS PROGRAM 2017

Paramediciner—bare et arbejde

Onsdag den 15. november 201 kl. 13.30

Kom og mød Simon Corlin, der arbejder som paramediciner.

Hør om hans vej dertil og om samarbejdet med den region, han arbejder i.

Få et indblik i en paramediciners hverdag og hør hvordan de takler situationen, når uheldet sker og hjælp tilkaldes.



Julefrokost 2017

**Bemærk
tidspunkt**

Onsdag den 6. december 2017 kl. 12.00

Traditionen tro afsluttes året i senior klubben med en hyggelig julefrokost.

Prisen vil være som sidste år, 225 kr. for medlemmer og 275 kr. for gæster.

For dette beløb serveres lækker julemad med øl, vand, snaps, kaffe, guf og meget mere.

Sidste tilmelding, som er bindende og betaling er på mødet den 15. november.

Der kan betales via nettet på reg. 1335 konto 6448550654
[husk navn + antal].

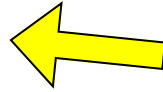
Julefrokosten afsluttes med LOTTERI med gode gevinster mens vi nyder kaffen.



Tilmelding

Elektronisk tilmelding Via link på siderne her i kursus katalog .

HOLD nr. 9999-17-26-xx [tilmeld klik her]



Så åbner tilmeldings siden

[Tilmeldmig.dk](#)

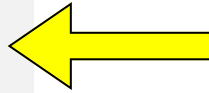
FOA

AKTIVITET	PROJEKTNUMMER	START
AYURVEDA OG YOGA	9999-17-26-18	27.09.2017 - 13.12.2017

DELTAAGER
Indtast CPR-nummer: *
<input type="text"/>
<input type="button" value="NÆSTE >"/>

Alle felter markeret med * skal udfyldes

Indtast cpr nr og tryk tilmeld



Tilmeldingen er nu registreret og du modtager en bekræftelses mail, hvis du har givet os lov til at kontakte dig via mail, samt den rigtige mail adresse registreret på FOA.DK

Tilmelding er bindende, når du har modtaget en kursusbekræftelse.

Derfor vil vi bede dig om at melde afbud, hvis du bliver forhindret i at deltage på hele kurset.

Fremsendes tilmelding på mail, eller ringer du i kontorets åbningstid og tilmelder dig vil tilmelding først være beskæftiget, når den er tastet her i afdelingen.

Har du spørgsmål vedrørende tilmelding så kontakt: RBHA@FOA.DK

Kursus sted/mødelokale :

FOA Frederikssund
Ådalsparken 2
3600 Frederikssund

Med mindre andet er angivet i kursusbeskrivelsen
Kursus/aften indgang ved den gule pil herunder

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

