

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

FOA Frederikssund



KURSUS KATALOG

Efterår 2018

Indholds oversigt

<u>Velkommen</u>	3
<u>Arbejdstidsaftalen</u>	4
<u>Få styr på din angst</u>	5
<u>Kender du MED på din arbejdsplads?</u>	6
<u>Løncafe</u>	7
<u>Meditation</u>	8
<u>Forstå din natlige drøm</u>	9
<u>Det gode liv</u>	10
<u>Nada behandlinger</u>	11
<u>Ayurveda og yoga</u>	12
<u>Førstehjælp</u>	13
<u>Brandbekæmpelse</u>	13
<u>Medlemstilbud</u>	14
<u>Seniorklubben</u>	17
<u>Tilmelding</u>	20

**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

Irene Buus, afdelingsformand

Velkommen

Kære Medlem

Velkommen til endnu en udgave af vores kursus katalog.

Efterår 2018 vil byde på kendte kurser og nye tiltag.

Ny tilmelding: Udfør hvert kursus/hold nummer er der **[tilmeld klik her]**

derefter kommer du direkte til hjemmeside med tilmelding, som er unik for hvert enkelt kursus.

Tilmelding sker med NemID, hvis du efterfølgende indtaster eget brugernavn og password kan du undgå NemID fremover.

Der afsendes en mail til dig, som bekræftelse på tilmeldingen. Mail indeholder også et link, hvis du ønsker at melde afbud til kursus

Det vil fremgå af hjemmesiden og mail om du er optaget, eller du er kommet på venteliste. Såfremt du ikke modtager en mail, 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 frederikssund@foa.dk

oplys kursus nr. og cpr. nr. og vi vil tilmelde manuelt.

Hvis der ikke er flere ledige pladser [venteliste], Fortvivl ikke.

Tilmeld dig , 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 medlemmerne. 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



Irene Buus
Afdelingsformand



Sanne Johansen
Afdelingsnæst formand



René Bredde Hansen
Kursusleder

Arbejdstidsaftalen

HOLD nr. 9999-18-26-22 [\[tilmeld klik her\]](#)
Tirsdag den 27. november kl. 16.00 - 18.00

Undervisere: Sektorformand Sanne Johansen Social og sundhedssektor
Sektorformand Annette Meller pædagogisk sektor

Deltager kreds: Alle der arbejder på det kommunale døgnområde

Kom og lær:

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



mange faggrupper i FOA er ansat og arbejder under arbejdstidsaftale:
Aftalen om arbejdstid for de kommunale døgnområder
det vil være den der gennemgås på dette kursus.

Der er mange spørgsmål til forståelsen af denne aftale

Blandt andet:

- Arbejdstids planlægning
- Afvikling af optjente timer
- Fordeling af vagter
- Planlægning af frihedsperioder herunder ferie og afspadsering
- Indbyrdes bytning af vagter
- Anvendelse af tilkald



på kurset vil der blive fortalt om aftalens regler
eksempler på vagter vil blive gennemgået
så du efterfølgende har bedre kendskab til hvad der er indeholdt i denne aftale.

Efter gennemgang af aftalen vil der være afsat god tid til spørgsmål.

Få styr på din angst

HOLD nr. 9999-18-26-23 [[tilmeld klik her](#)]

Mandag den 15. oktober kl. 18.30 - 21.30

Udfordres du af angst /nervøsitet hvis du skal præstere til eksamen eller i forsamlinger, så er dette kursus til dig



Alle er lidt nervøse, når de skal præstere, hvis du føler det hæmmer din præstation, så er dette kurset du skal prøve.

Angst og nervøsitet bliver nemt overvældende og belastende, så følelsen bliver hæmmende.

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

Få hjælp til at håndtere de besværlige følelser, så du kan komme igennem eksamen- talen- samtaler eller andre lignende situationer på en god måde.

Få bedre oplevelse og forhåbentlig bedre karakterer hvis du skal til eksamen.

Udbytte

- Du får viden om angst/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
- 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. 9999-18-26-24

[\[tilmeld klik her\]](#)

Tirsdag den 9. oktober

kl. 16.00 - 18.00

Deltagerkreds: Alle kan være med

Underviser: Sanne Johansen, Formand Social-Sundhed sektor

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, virksomhedspraktikker, 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

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 arrangere vi i fællesskab et kursus.



Løn café

HOLD nr. 9999-18-26-25

[\[tilmeld klik her\]](#)

Tirsdag 6. november

kl. 16.00 - 18.00

Undervisere :

Sektorformand 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



løn

arbejdstid



- Du får den korrekte løn efter gældende aftaler

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.



Meditation, grundstenen i moderne Mindfulness

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

Mandage kl. 18.30- 20.30

Følgende datoer: 22.oktober- 29. oktober

12. november-19 november



**Gennem meditation opnås
Velvære, indre fred/ro, selvkontrol, mentalt overskud,
selvtillid, mere energi og bedre livskvalitet.**

**Meditation kan blandt meget andet hjælpe
Angst, depression, Stress, tristhed, tankemylder, træthed,
bekymringstanker, sorg, modgang og give slip på tanker .**

kursus aften forløber ved at alle bliver guide igennem fælles meditationer, imellem meditationer fortælles og besvare spørgsmål, hvorfor og hvordan man igennem buddhistisk grundlære i meditation, har mulighed for at få bedre mulighed for at forstå livet og de udfordringer livet bringer.

Kursus aftenernes indhold.

- 1 Buddhisme ikke en religion / meditationens faser
- 2 Fortid, fremtid og nuet.
- 3 Giv slip på dig selv.
- 4 Hold fast i det gode.



Ved tilmelding tilbydes de 10 første der tilmelder sig en individuel samtale med instruktøren Kim ca. 50 minutter i hans egen konsultation.

Hvor man får mulighed for at afklaret ens forventninger og udfordringer, som man ønsker bliver bedre under kurset. Dette for at give større udbytte af forløbet.

Kim Køppen har 40 års erfaring med meditation, mindfulness og den buddhistiske psykologi kaldet Abhidharmaen.



Meditationen foregår siddende på stole
medbring gerne selv tæppe/pude
hvis du har det bedre siddende på gulvet.

**Der er fælles åbne meditations aftener på følgende datoer i efteråret
13. august- 10. september- 8. oktober- 5 november- 3 december
Samme tid og sted 18.30 i FOA Frederikssund
Ingen tilmelding åben for alle**

www.koeppe.dk

Forstå din natlige drømme

HOLD nr. 9999-18-26-27

[\[tilmeld klik her\]](#)

Torsdag den 25. oktober

kl. 19.00 – 21.00

Foredrag med drømmetyder Michael Rohde

Forstå din natlige drøm – og forstå dig selv meget bedre

Vil du gerne forstå de hemmeligheder, dine [natlige] drømme fortæller om dig? I dette ekstremt motiverende foredrag lærer forfatter og foredragsholder Michael Rohde dig, hvordan du kan forstå dine drømme, men også, hvordan du [overraskende nemt] bliver meget bedre til at huske dine drømme. Vi drømmer nemlig alle to timer hver nat, men ikke alle er gode til at huske dem.

Michael udgav i 2015 bogen "Sådan forstår du dine drømme" på Dansk Psykologisk Forlag, og han har modtaget Berlingske Nyhedsmagasins talentpris for hans evner som formidler.

Af baggrund er Michael cand.merc., og han har en bachelor i psykologi fra Lund Universitet, og så forsker han også i drømme i samarbejde med Lund Universitet. Michael har blandt andet forsket i effekten af, at tale om drømme i parforholdet [som kort og godt handler om, at man kommer tættere på hinanden i forholdet – uden at det er alle drømme der skal deles].

Kom og lær dine drømmes sprog og lær dig selv meget bedre at kende!



DET GODE LIV—SUNDHED SOM MEDICIN

HOLD nr. 9999-18-26-28 (tilmeld [klik her](#))

Torsdag den 15. november kl. 19.00 - 21

Foredrag med Jerk W. Langer

- **Glad, sund og slank**
- **Sov godt. Masser af energi**
- **Stabilt blodsukker. Bedre fordøjelse**
- **Godt humør. Færre symptomer**



Bliv sund og glad med kloge valg i hverdagen uden løftede pegefingre. Se yngre ud. Smid overflødige kg. Husk bedre. Slip af med smerter. Få styr på blodsukker, gigt, hud og fordøjelse. Træn bedre. Sov ordentligt. Undgå blodprop, kræft, type 2 -diabetes, depression og demens. Lev længere og vær rask, glad og aktiv imens.

Jeg viser dig, hvordan du gør. Bevæger dig mere i hverdagen. Klarer den store forvandling med dejlig mad uden afsavn. Finder de bedste kosttilskud. Slanker dig uden sult. Sover bedre og stresser mindre. Får masser af energi. Samt erstatter sygdomme og skavanker med ekstra leveår i fuld vigør.

Du lærer at tænke anti-inflammatorisk. Et svært ord, men bare rolig: Du opbygger det stærkeste forsvar mod kroppens usynlige fjende nr. 1: Farlig inflammation. Vi tager også en rundtur gennem tidens populære slankekure og kosttilskud, og du får mit bud på, hvad en sund slankekure egentlig går ud på.

Undervejs kommer du op at stå, får mange praktiske råd, et par gode grin, samt et venligt skub bagi. Ingen tomme løfter og alternativ snik-snak, men reel viden og konkrete løsninger. Samt god lejlighed til at stille alle de spørgsmål du vil.

- Jerk W. Langer er læge og en af Danmarks førende eksperter i, hvad vi selv kan gøre for at holde os raske og forbedre livskvaliteten.
- Jerk opfandt udtrykket 'KRAM' for de livsstilsfaktorer (kost, rygning, alkohol, motion), der kan forlænge vores liv med 15 år.
- Jerk har skrevet bestsellerbogen '21 Helbredende Dage med Anti-inflammatorisk Kost' og er vært i TV2-serien 'En kur der dur'.

NADA behandlinger

HOLD nr. 9999-18-26-29

[\[tilmeld klik her\]](#)

Deltagerkreds: 10 medlemmer tilbydes 4 behandlinger, 1 pr. fremmøde.

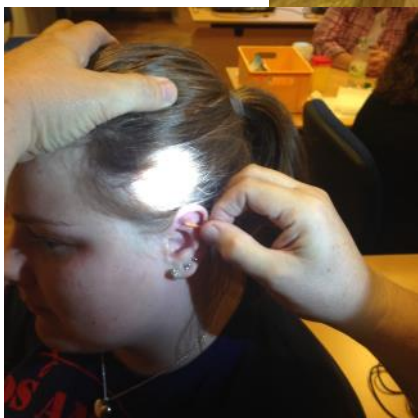
Efter tilmeldingen kontaktes du af Lars Erling, hvor du aftaler tidspunkt for behandlingen.

Behandling foregår i Lars Erlings egen klinik i Skibby .

OM NADA

NADA-modellen er en non-verbal metode med fokus på recovery, empowerment og personlig udvikling.

NADA virker øjeblikkeligt og beroligende, og er en særdeles effektiv behandlingsmetode til lindring af f.eks. angst, søvnproblemer eller stress.



Metoden rummer desuden et meditativt element i forhold til at skabe indre ro og kontrol, og til at skabe kontakt til sine egne psykiske ressourcer.

Nada gives som øreakupunktur med 5 nåle i hvert øre, der sidder ca. i 45 min. Metoden er styrkende, balancerende og non-verbal.

Nada-metoden skal betragtes som "Indlæring". Klienten øver sig og får hjælp til at håndtere stress og følelser. Klientens ressourcer er i fokus.

Med Nada-metoden hjælpes klienterne til at opdage de indre ressourcer, som de havde glemt de havde.

Nada-metoden sætter blot processen i gang.

Nada-metoden er meget fleksibel og kan anvendes på en lang række ubalancer i kroppen. Jeg har dog særdeles gode erfaringer med at behandle:

- Angst
- Søvnproblemer
- Stress
- ADHD
- Depression
- Abstinenser

Nada kan desuden benyttes til mange andre ubalancer i kroppen.

Yoga og Ayurveda

HOLD nr. 9999-18-26-30

[\[tilmeld klik her\]](#)

Start onsdag den 3. oktober

kl. 19.00 - 21.45.

10 gange/onsdage

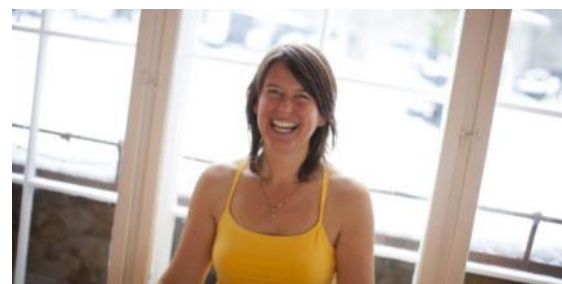
[Uge 42 er der efterårs ferie]

Deltagerkreds: 24 pladser husk behagelig påklædning.

Yoga måtter stilles til rådighed.

Underviser: Dorthe 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 er indres 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.

Førstehjælper med særligt ansvar – 12 timer

HOLD nr. 9999-18-26-31

[\[tilmeld klik her\]](#)

2 kursusdage i 1 weekend

24. og 25. november

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

Skal du skal starte på pædagogisk assistent uddannelse eller social og sundheds uddannelse. Husk det er Ultimativt Adgangskrav at DU har nye beviser .

FOA Frederikssund afholder 2 forløb om året, forår og efterår

Brandbekæmpelse

HOLD nr. 9999-18-26-32 [\[tilmeld klik her\]](#)

Tirsdag den 20. november

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 deltagerne 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 OG SPORTSTERAPI

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.

Besøg hjemmesiden

Heller's massage og sportsterapi

www.hellersmassage.dk

Massage

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

Neuromuskulær terapi Akupunktur.

- Øreakupunktur
- Aku 2000
- Kinesiotapning
- Akupresur
- Reiki healing

Heller's massage og sportsterapi

3600 Frederikssund

Østergade 1Y. 1. sal, dør 4

Tlf 20 99 04 47

Ny adresse



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

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

NADA Behandlinger

Prøv en NADA behandling i klinik

”Morgenrøde”

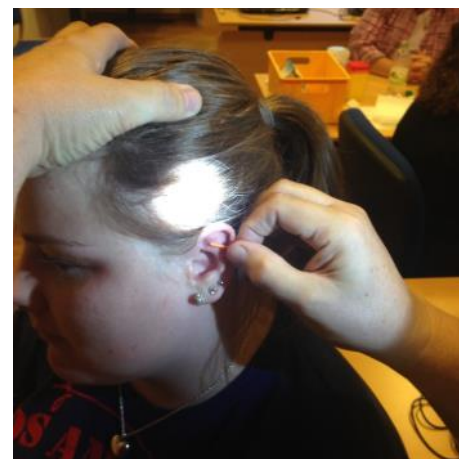
Ring og hør nærmere om NADA

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

Kataloget på side 11, kan du læse om
NADA

Medlemmer af FOA:

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



Klinik ”Morgenrøde”

www.klinikmorgenroede.dk

Ny adresse i Skibby

Industrivej 25

4050 Skibby

Bestilling af Behandling telefon:

53 38 74 14

Ny adresse

SENIORKLUBBENS PROGRAM 2018

Hermed har vi fornøjelsen at præsentere programmet for efteråret 2018.

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 Frederikssund 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

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

Ella Hansen
Uglevang 24,2,th
3450 Allerød
Telefon 4141 3879
Mail: ellahansen3@gmail.com



Kasserer

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



Sekretær:

Birgit Jørgensen
Kirsebærvej 1, lille Kregme
3300 Frederiksværk
Tlf. 53 61 38 20



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

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



Bestyrelsesmedlem

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



1. suppleant

Anni Larsen
Banevænget 47
3550 Slangerup
Tlf. 2575 4016
Mail: anck@kabelmail.dk



2. suppleant

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

SENIORKLUBBENS PROGRAM 2018

Mødedatoer i 2018

Onsdag den 16. maj
Onsdag den 19. september
Onsdag den 24. oktober
Onsdag den 21. november
Onsdag den 5. december

Hospice Sjælland

Onsdag den 19. september kl. 13.30

Hør om livet på Hospice Sjælland i Roskilde, der åbnede i 2016. Mød en medarbejder, der vil fortælle om den lindrende behandling og pleje, som de tilbyder efter patienternes ønsker!

Der er fokus på det, der gør livet værd at leve -----selvom der kun er kort tid igen!



Musik og politik

Onsdag den 24. oktober

Helge Friis, tidligere borgmester i Halsnæs, vil fortælle om sit liv som politiker og underholde os med musik.

Vi lægger Arbejdersangbøger på bordene, måske skal vi synge en sang sammen.

Kom og få en hyggelig eftermiddag.



SENIORKLUBBENS PROGRAM 2018

Benny Andersens liv og fantastiske sangunivers og historien om svante

Onsdag den 21. november kl. 13.30

Nikolaj Andersen har en baggrund i mere end 40 års intensiv aktivitet i musikkens verden.

Nikolaj Andersen gæstede os i 2007 med "Danske revy viser i 150 år". Vi glæder os til gensynet!



julefrokost

Onsdag den 5. december kl. 12.00

Bemærk tidspunkt

Traditionen tro afsluttes året i senior klubben med en hyggelig julefrokost med lækker julemad, øl, vand, snaps, kaffe, guf og meget mere

Alt dette for 225 kr. for medlemmer og 275 kr. for gæster, prisen er den samme som sidste år.

Sidste tilmelding, som er bindende og betaling er på mødet den 21. november. Der kan betales via nettet på reg.1335 konto 6448550654 (husk navn +antal).



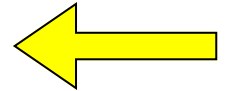
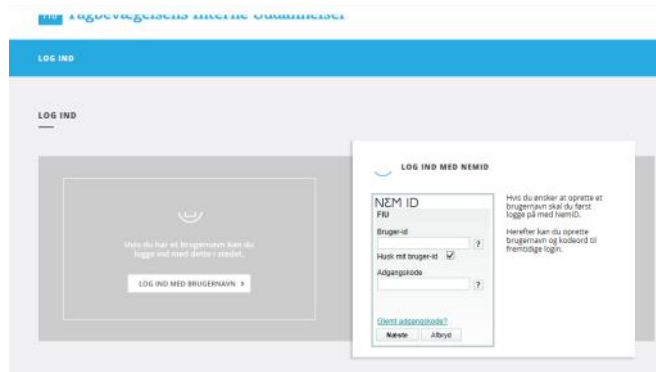
Julefrokosten afsluttes med LOTTERI med gode gevinster mens vi nyder kaffen.

Tilmelding

Elektronisk tilmelding Via link på siderne her i kursus katalog .

HOLD nr. 9999-18-26-xx [tilmeld klik her] ←

Så åbner tilmeldings siden
Udfyld med NemID og
følg vejledning



Tilmeldingen vil nu være 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: Frederikssund@FOA.DK

Alle kurser er kun for medlemmer

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**

