

KURSUS KATALOG

EFTERÅR 2019



Indholdsoversigt	side
<u>Forord</u>	<u>2</u>
<u>PenSam Kunde møde</u>	<u>3</u>
<u>NADA behandlinger</u>	<u>3</u>
<u>Meditation</u>	<u>4</u>
<u>Foredrag og dialog møder</u>	<u>5-6</u>
<u>Biograf arrangementer</u>	<u>7</u>
<u>Politikker panel møde</u>	<u>8</u>
<u>Zumba og Pilates</u>	<u>9</u>
<u>At trives i en verden af stress og pres</u>	<u>10</u>
<u>Ayurveda og yoga</u>	<u>11</u>
<u>Medlemstilbud</u>	<u>12</u>
<u>Seniorklubben</u>	<u>16</u>
<u>Tilmelding</u>	<u>20</u>

UDGIVER
FOA Frederikssund,
Ådalsparken 2,
3600 Frederikssund.

KURSUSAFDELING
Tlf. 4697 1200
frederikssund@foa.dk
Rene Hansen: rbha@foa.dk

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR
Irene Buus, afdelingsformand

Forord

Kære Medlemmer af FOA Frederikssund

Velkommen til FOA Frederikssunds kursus katalog efterår 2019.

Dette halvår tilbyder vi igen en bred vifte af gratis kurser, biograftur og foredrag til dig som medlem, som vi håber du finder spændende og du får lyst til at deltage.

Tilmeldingen foretages via FOA Frederikssunds hjemmeside

<https://www.foa.dk/afdelinger/foa-frederikssund/arrangementer>

Her kan du altid se hvilke kurser, møder, foredrag, workshops, biografture osv. der er planlagt.

Oplever du problemer med tilmelding

ring 46971200 eller mail til frederikssund@foa.dk

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

Hvis alle pladser er optaget oprettes venteliste. Ved afbud tilmeldes 1. på ventelisten

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

På arrangementer med ledsager deltagelse, er tilmelding og betaling bindende

Der kan ikke fortrydes eller afbestilles reserverede pladser, når betaling er gennemført. Betaling kan ikke refunderes

Er der ikke betalt 2 hverdage før arrangement afholdes bliver ledsager tilmeldingen slettet.

Vi glæder os til at se dig.

Rigtig god fornøjelse



Irene Buus
Afdelingsformand



Sanne Johansen
Afdelingsnæst formand



René Bredde Hansen
Kursusleder

PenSam kundemøde i FOA Frederikssund

Vidste du at et FOA medlem gennemsnitligt sparer 5000 kr. årligt ved at skifte bank til PenSam Bank?

Og at PenSam Forsikring er billigst 7 ud af 10 gange?

Torsdag d. 5. september imellem kl. 9.00 og 18.00

Har PenSam Bank og PenSam Forsikring tilbudt at give bankrådgivning og forsikringsrådgivning her i huset.

Hvert møde varer 30 min. og du skal ikke medbringe andet end dit NemID.

Du kan booke et møde ved at sende en mail til roya@pensam.dk.

Her skal du skrive hvad tid der passer dig bedst, og om du både ønsker et banktilbud og forsikringstilbud, eller blot en af delene.

Det er naturligvis helt gratis og uforpligtende at få et tilbud!

Skynd dig – det er først til mølle 😊



PenSam

NADA behandlinger

HOLD nr. 9999-19-26-24 [\(tilmeld klik her\)](#)

10 medlemmer tilbydes 4 behandlinger, 1 pr. fremmøde.

Prøv et NADA behandlings forløb

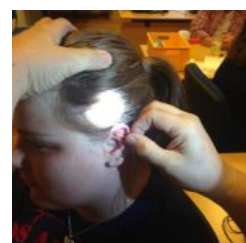
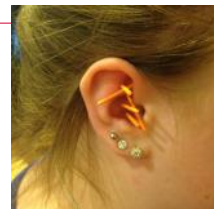
Bruges til afhjælpning af ubalancer i kroppen blandt andet:

Angst, Søvnproblemer, Stress ADHD, depression, abstinenser

Efter tilmeldingen kontaktes du af Lars Erling

hvor I aftaler tidspunkt for behandlingen.

Behandling foregår i Lars Erlings klinik i Skibby.



Meditation

HOLD nr. 9999-19-26-17 [\[tilmeld klik her\]](#)

Mandage kl. 18.30- 20.30

**Følgende datoer: 30. september—7. oktober - 28. oktober - 4. november—
11. november— 25. november**

Effekter ved jævnlig træning med Meditation

- ⇒ **Mere ro , balance og bedre søvn**
- ⇒ **Meget bedre stress håndtering**
- ⇒ **Mere energi og overskud**
- ⇒ **Støre fokus og koncentration**
- ⇒ **Styrket mentalt og fysisk helbred**
- ⇒ **Mere glæde, harmoni og balance i livet**

Dette kursus bygger på grundstenen i buddhistisk lære, som ligger til grund for al moderne Mindfulness.

kursus indeholder:

guidet meditationer, Fortællinger om hvorfor det er godt med meditation, Meditationens faser og baggrund, Udvekslinger af erfaringer.

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.

Meditationen foregår siddende på stole.

Medbring gerne selv tæppe/pude.

Hvis du har det bedre siddende på gulvet.



www.koeppen.dk

**Der er åbne gratis meditations aftener på følgende datoer i efteråret
hvor alle er velkommen, Ingen tilmelding**

26. august- 23. september— 21. oktober—18 november—16. december

Samme tid og sted 18.30 i FOA Frederikssund

Foredrag og dialog møde

HOLD nr. 9999-19-26-18 ([tilmeld klik her](#))

21. august kl. 18.00- 20.30

Social og sundhedssektoren Inviterer til foredrag og dialog

Yael Schade- 20 års erfaringer som psykiatrisk patient

Yael stiftede for første gang bekendtskab med psykiatrien, da hun som 17 årig blev indlagt på ungdomspsykiatrisk afdeling.

Siden er fulgt utallige indlæggelser, møder med mange forskellige behandlere, diverse diagnosticeringer og en hel del medicin.



Hør om hvordan det opleves at være patient i psykiatrien, om hvordan det er at kæmpe med psykiske udfordringer.

Yael vil fortælle om hvad der gjorde forskellen, så hun i dag er uden medicin og på god vej imod et bedre liv. Men også om alle de bump, der har gjort det hele meget sværere.

Hun vil komme ind på baggrunden til de mange indlæggelser, og også fortælle om hvordan hun i dag bruger sine erfaringer til at hjælpe andre.

Kom og få nedbrudt myter, lytte, stille spørgsmål og være med til at debattere

Arrangement afholdes FOA Frederikssund, Ådalsparken 2, 3600 Frederikssund starter kl. 18.00 med sandwich og drikke, foredrag starter kl. 18.30

Har du problemer med tilmeldingen bedes du sende mail til:

Frederikssund@Foa.dk

Har du spørgsmål til ovenstående arrangement kontaktes social og sundheds sektorformand Sanne Johansen

sanj@foa.dk

Foredrag og dialog møde

HOLD nr. 9999-19-26-19 [\[tilmeld klik her\]](#)

2. september kl. 18.00- 20.30

Social og sundhedssektoren Inviterer til foredrag og dialog

Samarbejde med pårørende - Håndtering af konflikter

Oplægsholder Cand. Mag. Hanne Gullestrup

selvstændig konsulent og forfatter til bogen `Pårørende på tværs`, Munksgaard forlag 2016.

Freelance underviser i FOA TR i bl.a. konflikthåndtering



konflikter med pårørende er et vilkår på arbejdspladser i ældreplejen.

Dette oplæg skal inspirere dig til at gøre pårørende til medspiller og - hvis det ikke er muligt- at sætte rimelige grænser og tage hånd om dit eget og kollegernes psykiske arbejdsmiljø.

- Hvem er den pårørende, hvor ligger konflikterne "naturligt" og lurder i samarbejdet og hvad er kernen i de "typiske" konflikter.
- Hvordan oplever du som medarbejder den pårørende kritiske blik på dit arbejde?
- Hvordan laver du den gode samarbejdsrelation med den pårørende?
- Hvad vil det sige at håndtere en konflikt med en pårørende "professionelt"?

Arrangement afholdes FOA Frederikssund, Ådalsparken 2, 3600 Frederikssund starter kl. 18.00 med sandwich og drikke, foredrag starter kl. 18.30

Har du problemer med tilmeldingen bedes du sende mail til:

Frederikssund@Foa.dk

Har du spørgsmål til ovenstående arrangement kontaktes:

social og sundheds sektorformand Sanne Johansen

sanj@foa.dk

Biograf ture, Park Teateret Frederikssund

HOLD nr. 9999-19-26-20 17. september kl. 19.00 [\[tilmeld klik her\]](#)



Filmen 'Ser du månen, Daniel' er en filmatisering af Puk Damsgårds roman om den danske fotograf Daniel Rye, der blev holdt som gidsel hos terrororganisationen Islamisk Stat i over et år.

Fortællingen fokuserer på Daniels kamp for at overleve side om side med den danske familiens kamp for at få ham hjem i live.

Det danske drama instrueres af makkerparret Niels Arden Oplev ([Mænd der hader kvinder](#)) og Anders W. Berthelsen, mens titelrollen spilles af Esben Smed

HOLD nr. 9999-19-26-21 28. november kl. 19.00 [\[tilmeld klik her\]](#)



INTENST DRAMA BASERET PÅ DEN SANDE HISTORIE OM EN FAMILIES DESPERATE FLUGT FRA DDR I 1978. FILMEN LANCERES PÅ 30 ÅRET FOR MURENS FALD, SOM FANDT STED DEN 9. NOVEMBER 1989.

Dette er den sande historie om de østtyske familier Strelzyk og Wetzel, som i september 1979 trak overskrifter verden over.

I al hemmelighed arbejdede de i lang tid på at konstruere deres egen luftballon, som skulle gøre det muligt for dem at flygte fra det østtyske diktatur til friheden i vest. En farlig og vovet plan, hvor både forberedelserne og selve flugten, bragte de impliceredes liv i fare i en stat, hvor sikkerhedstjenesten Stasi havde informanter placeret alle steder. Og

da netop Stasi kommer på sporet af gruppen og deres plan, bliver familiernes flugt en kamp mod uret, hvor hvert sekund tæller...

Tilmelding: Medlemmer gratis. Ledsager 90 kr. pr. billet.

Vedr. ledsager deltagelse, tilmelding og betaling er bindende, når der er betalt, kan der ikke fortrydes eller afbestilles reserverede pladser. (Betaling kan/bliver ikke refunderet.) betaling kun via mobilepay 92013

Er der ikke betalt 2 hverdage før arrangement afholdes bliver ledsager tilmeldingen slettet. Tilmeldingsfrist 2 dage før arrangement

**Begge biograf forestillinger vises i
Park Teateret, Jernbanegade 41, 3600 Frederikssund**

Panelmøde med Frederikssunds politikere

HOLD nr. 9999-19-26-22 [[tilmeld klik her](#)]



Kom og deltag i panel-møde FOA Frederikssund **Tirsdag den 27. august 2019** **fra kl. 18.30 - 22.00**

Mød dine lokale politikere fra Frederikssund [invitation sendt til alle partier]

- Hør deres budskab og få svar på dine spørgsmål
- Få en god debat.

Emner vil blandt andet være:

Rekruttering/fastholdelse af uddannet personale samt elever

Uddannelse/kompetenceudvikling - Sagsbehandlingstider i Jobcentret

Arbejdsmiljø - Visioner for SFO og fritidsområdet - Forandringsprocesser

Der vil blive serveret sandwich, vand, kaffe og the kl. 18.00-18.30

Tilmelding nødvendig af hensyn til forplejning

<https://www.foa.dk/Afdelinger/FOA-Frederikssund>

Eller på telefon 46 97 12 00

Arrangementet afholdes :

FOA Frederikssund

Ådalsparken 2

3600 Frederikssund.

ønskere yderligere information kontakt Sanne Johansen

sanj@foa.dk

FOA
FREDERIKSSUND



SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Zumba og Pilates

HOLD nr. 9999-19-26-16

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

Opstart dato 12. september

Torsdag kl. 19.00

Pilates er et system der styrker musklerne, gør dem udholdende og spændstige, giver bedre kropsholdning, smidighed og balance, forbinder krop og bevidsthed og gør skikkelsen mere strømlinet. Pilatesøvelser fokuserer på træning af ryg og mave, muskulaturen der støtter rygsøjlen, den dybe tværgående muskel og bækkenbunden der tilsammen kaldes korset. Ved hjælp af den dybe vejrtrækning træner vi åndedrætsmusklen.

- ♦ Pilates er godt for stress, smerter i ryggen og skuldrene samt mavetræning.
- ♦ Pilates er godt for psyken og er en sjov træning.

Den første time er zumba
hvorefter man går til pilates

Underviser: Julia Revling, certificeret fitness og Zumba instruktør, massør og underviser

10 kursusafetener



At trives i en verden af stress og pres

HOLD nr. 9999-19-26-23 Tirsdag den 5. november kl. 18.30 – 21.30

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

Kom hel og glad hjem fra arbejde – hver dag

Hverdagen går stærkt, og i stedet for at stoppe op og finde en bedre tilgang til livet og arbejdet, løber vi blot stærkere for at følge med. Stop op og tag en værdiskabende pause evt. sammen med dine kollegaer, bliv inspireret med tre simple principper, som kan bidrage til indre ro, klarhed, ukuelighed, og større overskud i hverdagen.

Medarbejdere der er bevidste om de tre principper oplever mere glæde, øget kreativitet, større rummelighed og har nemmere ved at håndtere de forandringer, der konstant sker i en offentlig organisation.

Forløbet er for dig, hvis du:

Igennem længere tid har følt dig presset, og måske er eller har været ramt af stress

Har følelsen af, at du skal løbe [for] stærkt hver dag for at nå dine opgaver

Kender den overvældende følelse af pres og stress, når du alligevel arbejder så hårdt som muligt og endda nogle gange mere.

Oplever at, forventningerne fra borgere og systemet gør det svært at bevare overskuddet i hverdagen, og det gør det svært at passe på dig selv.

Du får en introduktion til tre simple principper, der er styrende for, hvordan vi oplever livet og hverdagen. Du får igennem de tre principper indsigt i, hvorfor du føler præcis det, du føler, hvorfor du instinktivt gør skade på dine dårlige dage, hvordan du får mere ud af dine medfødte styrker og ikke mindst, hvordan du selv kan skabe mere overskud i hverdagen – uanset hvilke ressourcer der er til rådighed.

Vi bringer dig tilbage til den indre ro, vi alle sammen har, men som vi glemmer midt i en fortravlet hverdag med stort præstationspres.

Du bliver introduceret til tre simple principper, der forklarer vores oplevelse af livet og hverdagen samt hvor vores naturlige overskud kommer fra.

Udbyttet vil være et nyt perspektiv på livet, hvor du har dig selv mere med, kan mærke dig selv bedre og kan byde ind med nærvær, ro og overblik selv i en verden af pres og stress.

Underviser: Lars Fogtmann, www.myndalfogtmann.dk

***“Vi viser dig vejen til at få ro på tankerne
så du igen får kontakt til din indre sunde kerne”***

Yoga og Ayurveda

HOLD nr. 9999-19-26-15

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

opstart dato 11. september

Onsdag kl. 19.00

10 gange/onsdage

[Uge 42 er der efterårs ferie]

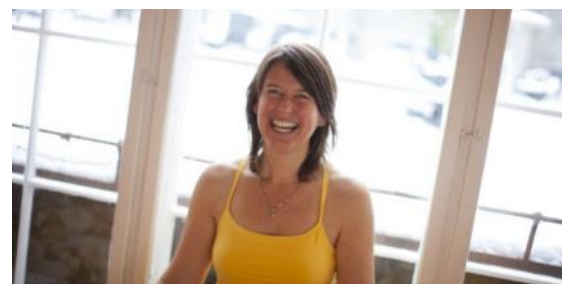
Deltagerkreds: 24 pladser

husk behagelig påklædning.

Yoga måtter stilles til rådighed.

Underviser: Dorte 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.

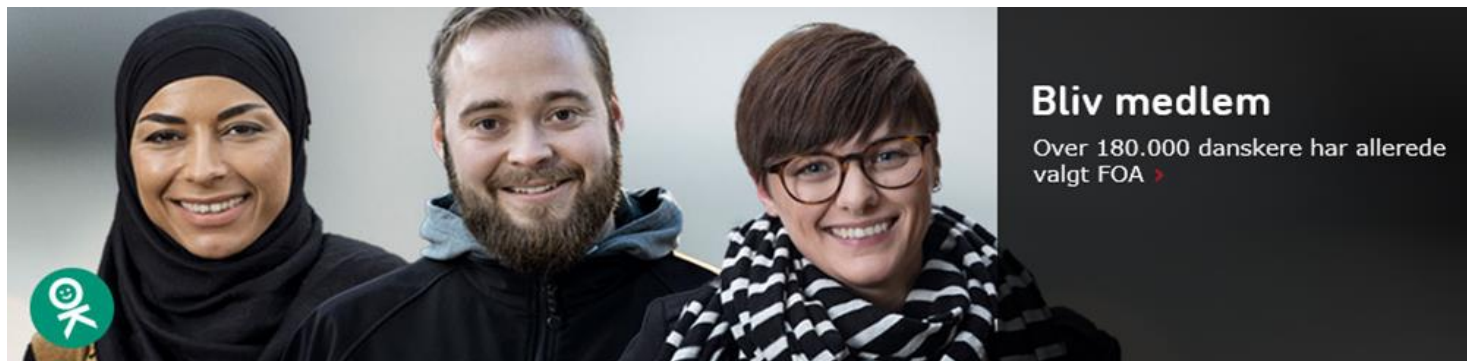
Yoga gør dig smidig udvendig og indvendig, for yoga stimulerer nemlig også fordøjelsen, hormonbalancen og blodcirkulationen. Positiv energi, skabt af kærlighed og fred, hjertets godhed og menneskekærlighed, udglatter negativ energi og fjerner på den måde stress.

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.

Skaf et nyt medlem til FOA Frederikssund og få en købmandskurv.



I FOA Frederikssund vil vi så gerne have alle med, der arbejder under FOA-overenskomst. For hvert nyt medlem du skaffer til FOA Frederikssund, kvitterer vi med en gavekurv til en værdi af 250 kr. Du kan hente gavekurven i afdelingen, når den første indbetaling fra det nye medlem er modtaget. (Der kan gå op til 2 mdr.) Der er ingen begrænsning på, jo flere du melder ind, jo flere kurve kan du hente!

Det eneste du skal gøre, når nyt medlem er indmeldt:
send mail til Frederikssund@foa.dk med dit navn, samt navn på nyt medlem.
Så modtager du mail når kurv er klar til afhentning.

Hvordan indmeldes nye medlemmer



Klik her [Indmelding online på nettet](#)



80 20 20 30 åben mandag-torsdag 8.30— 20.00
fredag 8.30-12.00 + 16.00-20.00

Send SMS til 1919

Skriv: 1919 indmeldfoa og dit navn (husk mellem-

De bedste hilsner
FOA-Frederikssund
Ådalsparken 2
3600 Frederikssund

FOA
FREDERIKSSUND

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

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 fyslurgisk massage som er beliggende i Frederikssund, 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.

Besøg hjemmesiden

Heller's massage og sportsterapi

www.hellersmassage.dk

Heller's massage og sportsterapi

3600 Frederikssund

Østergade 1Y. 1. sal, dør 4

Tlf 20 99 04 47



Annis Fodpleje

Forside Om Priser Kontakt

Sunde Fødder er glade fødder

Er dine fødder trætte og ømme?
Trænger de til en kærlighånd? Eller
kender du en som godt kunne bruge lidt
selvforkælelse, så ring eller send en sms
så finder vi en tid.

FOA medlemmer 10% rabat
Besøg hjemmesiden for yderligere
informationer:
<http://annifodpleje.wixsite.com/anni>

© 2023 by Annis Fodpleje. Proudly created with [Wix.com](https://www.wix.com)

Annis Fodpleje
Skoleparken 43
3600 Frederikssund
tlf: 2374 6914
email: anni.fodpleje@gmail.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.koeppen.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
- Dødsbøbehandling
- 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

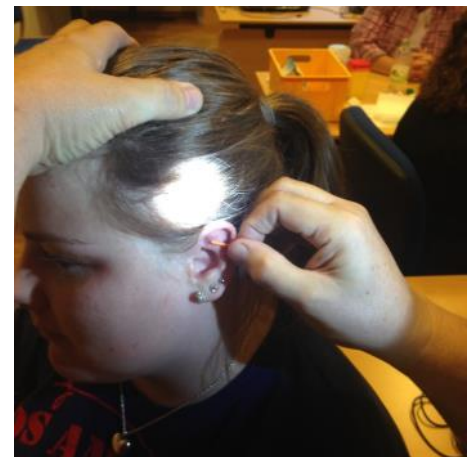
NADA Behandlinger

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 3, 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

SENIORKLUBBENS PROGRAM 2019

Hermed har vi fornøjelsen at præsentere programmet for 2019.

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.

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. 29 69 02 39
Mail: annylorentzen@hotmail.com



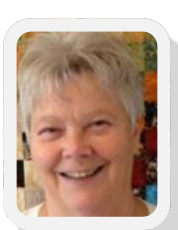
Sekretær:

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 2019

Mødedatoer i 2019

Onsdag den 18. september

Onsdag den 23. oktober

Onsdag den 20. november

Onsdag den 11. december

Præst, forfatter, forlægger, TV stjerne, hønemor og strikkemoster

Onsdag den 18. september 2019 Kl. 13.30

"Præst, forfatter, forlægger, TV stjerne, hønemor og strikkemoster - man må spænde over meget, når man er præst på en lille ø i Isefjorden "

Kom og mød sognepræst Kirsten Schmidt, der fortæller om sit spændende og farverige liv på Orø.



SENIORKLUBBENS PROGRAM 2019

Den politiske situation her og nu

Onsdag den 23. oktober 2019 Kl. 13.30

Vi tager temperaturen på det politiske landskab her i oktober 2019. En politiker vil guide os igennem den politiske situation her og nu og komme med sit bud på fremtidens ældrepolitik .

Vi får også besøg af ældrerådsmedlem, Lissi Gyldendahl fra Frederikssund Ældreråd, der vil fortælle om hendes og ældrerådets visioner for ældres vilkår i fremtiden.

Kom og vær med til en spændende eftermiddag med input og god debat.



SENIORKLUBBENS PROGRAM 2019

Pigerne fra Sprogø

Onsdag den 20. november 2019 kl. 13.30

Carsten Egø Nielsen fortæller om "De farlige kvinders ø".
Fra 1923 til 1961 var Sprogø -anstalten for de "seksuelt løsløste" og "moralsk defekte kvinder"!

Helt i tråd med samfundets socialhygiejniske forestilling om, at forhindre udbredelsen af dårligt arvemateriale, blev disse kvinder isoleret på øen, væk fra samfundet.

Der fortælles også om kvindehjemmet og de mange skæbner, der blev anbragt på øen.

Der bliver nok stof til eftertanke denne dag!



Julefrokost

Onsdag den 11. december 2019 kl. 12.00

Bemærk tidspunkt



Traditionen tro afsluttes året i seniorklubben med en hyggelig julefrokost med lækker mad, øl, vand, snaps, kaffe, gule og meget mere.

Prisen er den samme som i 2018 nemlig 225 kr. for FOA medlemmer og 275 kr. for gæster.

Sidste tilmelding, som er bindende, er på mødet den 20-11. der kan også betales over netbank på reg. 1335 - konto 6448550654.

Husk navn +antal. Herefter LOTTERI.

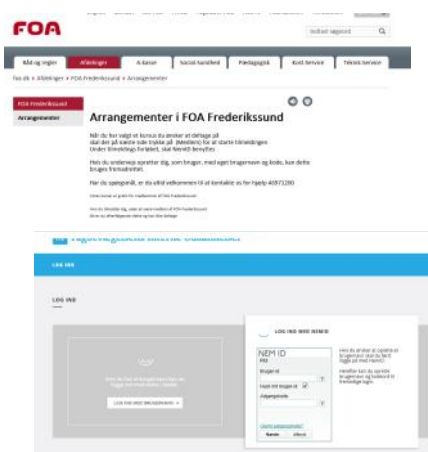


Tilmelding

Elektronisk tilmelding i kursus katalog .

HOLD nr. 9999-19-26-xx [tilmeld klik her]

Så åbner FOA Frederikssund arrangement siden



Find arrangement du vil tilmeldes, Klik på overskriften du kommer nu til tilmeldings siden.



Udfyld med NemID eller FOA log in og udfyld evt. tomme felter og tryk tilmeld.

Tilmeldingen bliver registreret og du modtager en bekræftelses mail

Tilmelding er bindende, derfor vil vi bede dig om at melde afbud, hvis du bliver forhindret i at deltage.

Fremsendes tilmelding på mail til afdelingen, 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, med mindre andet er fremgået i beskrivelsen.

Ved ledsager betaling er tilmelding bindende, og refunderes ikke ved afbud eller udeblivelse.

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**

