

# Kursus/aktivitetskalender

## Forår 2022



FOA  
FREDERIKSSUND

---

**FOA**

SAMMEN  
GØR VI FORSKELLEN

# Indhold

Velkommen	3
Sektorernes generalforsamlinger	4
Pensam kundemøde	5
Nada Café med LoYoga	6
Yoga	7
Fyraftensmøde - arv, testamente og fuldtidsfuldmagter	8
Engle kort	9
Foredrag - Øjeblikket	10
Biografture	11
Foredrag - Hudsult	12
Foredrag - arbejdsglæde	13
Afdøde kontakt	14
Rengøring og hygiejne	15
Foredrag - Livskriser/sorg	16
Nada Café - NYT i FØA	17
Seniorklubben og deres program	18
FØA.dk	28
FØA Frederikssund - synlighed	29
Praktisk information	30
Skaf et nyt medlem og få en købmandskurv	31



# VELKOMMEN

Kære Medlemmer.

Året 2021 var desværre også præget af COVID-19, men vi vil dog takke jer medlemmer for jeres deltagelse på de arrangementer, vi fik afholdt hen over efteråret/vinteren '21. Det har været en fornøjelse at se medlemmer i huset igen.

Det ser desværre ud til at vi igen skal forholde os til forebyggelse af smittespredning, når myndighederne nu vejleder i henhold til at være sammen om aktiviteter. Derfor vil der fortsat være en ubekendt medspiller i vores kursuskalender for foråret 2022.

Vi håber dog, at I vil bakke op om vores aktiviteter.

Husk endelig, at vi tager gerne imod ønsker til aktiviteter fra jer medlemmer.

Vi glæder os til, at FOA-huset emmer af aktive medlemmer i det nye år.

En OK fagforening er et fællesskab, hvor alle arbejder sammen til fælles gavn for medlemmerne og sammen med medlemmerne. Der er især et fælles mål, som vi sammen skal arbejde på. Et godt og sikkert arbejdsmiljø på vores arbejdspladser under FOA's overenskomster. Det er især vigtigt, at arbejdsmiljøloven overholdes. Det er vigtigt at tale om det på jeres arbejdspladser, så løsninger kan iværksættes i samarbejde med ledelsen, arbejdsmiljørepræsentanten, tillidsrepræsentanten, medarbejderne, fellestillidsrepræsentanten samt FOA. Kun i fællesskab, kan vi sikre det gode arbejdsmiljø.

Vi håber, at I medarbejdere støtter op om arbejdsmiljøarbejdet i 2022.

I ønskes alle en glædelig jul samt et godt nytår.

Med venlig hilsen

FOA Frederikssund.

# GENERALFORSAMLING I ALLE SEKTORER

**Sæt kryds i kalenderen, tirsdag den 26. april kl. 17:00-21:00**

Hvor afdelingens sektorer afholder generalforsamling.

PenSam vil være til stede ved indtjekningen, så kom gerne lidt før, hvis du vil have en snak med en af PenSams konsulenter, eller lave en aftale for et møde.

Aftenen starter med fælles spisning for alle sektorer efterfulgt af et foredrag med Simon Steenholm, som fortæller om livsglæde. Simon Steenholm tager udgangspunkt i hans eget liv på en opmuntrende måde.

Efter foredraget går alle ud i hver deres sektor og afholder deres generalforsamling.

Der vil komme en særskilt invitation med tilmelding ud via din mail i det nye år. Det vil også blive synligt på vores hjemmeside og på vores Facebook side.

Vi glæder os til at se jer medlemmer.



# KUNDEMØDE MED PENSAM

Mandag den 31. januar mellem kl. 09:00-18:00

## Book et møde

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

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

## Tilmelding

**Møde med PenSam Bank:** Du booker et møde ved at sende en mail til

[Immi@pensambank.dk](mailto:Immi@pensambank.dk)

**Møde med PenSam Forsikring:** Du booker et møde ved at sende en mail til

[hga@pensam.dk](mailto:hga@pensam.dk)

Du skal blot skrive dit navn, tlf. nr. og hvad tid på dagen, du vil til møde.

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

OBS! Kun et møde pr. medlem.

## Book et personligt kundemøde med PenSam Bank og PenSam Forsikring her i FOA Frederikssund

Et FOA medlem sparer gennemsnitligt 5.500 kr. årligt ved at skifte til PenSam Bank. Har man boliglån eller andre lån er besparelsen typisk højere!

I PenSam Forsikring får du nogle af landets billigste priser, og som FOA medlem får du 10% i rabat på alle dine forsikring, og er du over 55 år sparer du yderligere 20%. Så her er der også mange penge at spare.

Du kan læse om Lis Hoffmanns møde med PenSam Bank i FOA Sydsjælland, som gav hende en besparelse på 23.000 kr. årligt her:

<https://www.pensam.dk/bank/diverse/lis>



Hold nr. 9999-22-26-04 [[Tilmeld dig her](#)]

Datoer: Den 18, 25. januar, 22. februar, 8, 15, 29. marts

Du kan komme mellem kl. 15:30-16:00 og så slutter det kl. 17:00

Der er plads til max. 15 personer pr. gang, og du skal derfor tilmelde dig selve arrangementet, men kommer de gange som er muligt for dig uden at skulle melde afbud - medmindre du ønsker at give din plads permanent til en anden.

## Velkommen til Nada Café, som er et nyt koncept i FOA-Huset.

Behandlingen foregår siddende og når nålene er sat, sidder du i stilhed i ca. 45 minutter og evt. nyder en kop Nada the.

Når din behandling er færdig tages nålene ud, og du kan stille og roligt forlade rummet.

Når du deltager skal du blot møde op inden for drop-in tiden, skrive dit navn på en liste og ellers modtage en udrensende og beroligende behandling.

Hvis du skulle have spørgsmål til din Nada behandling undervejs i forløbet, er du altid velkommen til at kontakte Nada terapeut & akupunktør Louise Spange Edske, læs mere på [www.loyoga.dk](http://www.loyoga.dk)

## Nada øreakupunktur - en afbalancerende teknik til trivsel

Ved en Nada behandling sættes 5 små nåle i helt specifikke punkter og i en bestemt rækkefølge i hvert øre. De 5 punkter fremmer afslapning og har en beroligende effekt på nervesystemet.

Hvad kan Nada afhjælpe?

- Stress
- Hovedpine
- Smertelindre
- Give bedre søvn
- Dæmpe angst, uro og bekymring
- Øge udskillelsen af affaldsstoffer, og dermed også udskillelse af medicin og alkohol
- Regulere hormonbalancen og humørsvingninger

**"Nada øreakupunktur er som at komme hjem til sig selv"**



Foto fra: [loyoga.dk](http://loyoga.dk)

**Hold nr. 9999-22-26-09 ([Tilmeld klik her](#))**

Opstart torsdag den 20. januar - 28. april kl. 16:00-17:15

Forløbet er 12 gange, alle hold er om torsdagen. (**Lukket i uge 7, 9 og uge 15**)

Deltagerantal: max. 17 pladser

Underviser: Louise Spange Edske fra LoYoga

Få gang i kroppen med Yoga.

Louise underviser i yoga for alle.

Kom og få øget din balance og styrke, gør kroppen fri med øget smidighed og velvære. Mærk roen i dit indre og nærværet til dig selv og dine omgivelser.

Vi starter altid timen med meditation og åndedræt og slutter med bløde dybe stræk og savasana.

Husk behagelig beklædning og et tæppe.

Yogamåtter stilles til rådighed, hvis man ikke selv har.



Hold nr. 9999-22-26-02 [[Tilmeld klik her](#)]

Tirsdag den 25. januar kl. 17:00-19:00

Der vil blive serveres en let forplejning.

*Tilmeldingsfrist: 18. januar*



Har du sikret dine nærmeste bedst muligt, uanset om det drejer sig om dødsfald eller alvorlig sygdom /ulykkestilfælde, som gør, at man ikke er i stand til at disponere selv?

Deltag på dette fyraftensmøde og få mere viden indenfor arv/testamente samt fremtidsfuldmægter.

## **Arv og testamente:**

Arveloven bestemmer hvem, der arver, når vi falder bort. I de fleste tilfælde fører arveloven dog ikke til det optimale resultat, idet arvelovens bestemmelser ikke tager højde for de mange forskellige familiekonstellationer, der er hyppigt forekommende i dag. Mange mennesker er af den opfattelse, at de ikke har brug for testamente, hvilket ofte viser sig at være en forkert antagelse.

## **Deltag derfor og få afklaret, om du/I har behov for at få oprettet et testamente.**

Arvelovens regler bliver kort gennemgået på en let forståelig måde. Derefter gennemgås en række cases, baseret på forskellige familiekonstellationer.

Reglerne for uskiftet bo samt reglerne for udbetaling af pensionsmidler og forsikringssummer i tilfælde af dødsfald bliver også gennemgået.

## **Efter pausen gennemgås reglerne for oprettelse af fremtidsfuldmægter.**

Oplægsholder: Advokat Michael Jacobsen fra

VQAdvokater /[www.VQA.dk](http://www.VQA.dk)



Hold 1 nr. 9999-22-26-05 [[Tilmeld klik her](#)]

Onsdag den 9. februar kl. 19:00-21:00

Hold 1 nr. 9999-22-26-06 [[Tilmeld klik her](#)]

Onsdag den 1. juni kl. 19:00-21:00

Der er begrænset antal pladser— så skynd dig, hvis du vil med.

**OBS! Du kan kun være deltager på et af holdene.**

## Aftenens indhold:

Aftenen vil byde på en kort introduktion af clairvoyant Vinnie Andersen og den måde hun arbejder på.

Vinnie vil ud fra engle kort og clairvoyance på kærligste vis viderebringe det, hun modtager. Englene har noget altid noget at fortælle dig.

Du vil blive guidet med et personligt budskab ud fra det kort, du har trukket.

Engle kort er en kærlig måde at blive vejledt på, fx når livet er svært. Når du fx begår de samme fejl, ofte bliver misforstået, vælger samme type partnere eller savner at blive set, som den, du inderst inde er.

## Blå Bog:

Vinnie Andersen er tidligere TR i FOA Frederiks-sund og måske kender du hende fra Frederiks-sund sygehus.

Vinnie har nogle spirituelle evner som gør, at hun kan lave engle kort, clairvoyance samt skabe kontakt til afdøde.

Hun elsker at bruge sine evner, fordi hun kan mærke på folk at de sætter pris på det, hun fortæller.



Foto: Vinnie Andersen

# FOREDRAG - ØJEBLIKKET

Hold nr. 9999-22-26-13 [[Tilmeld klik her](#)]

Onsdag den 23. februar kl. 18:30-20:00

Tilmeldingsfrist den 14. februar

## Øjeblikket

Når vi tænker tilbage på vores liv, hvordan det har været, så husker vi ikke først alle de gange, vi har stået i kø i et supermarked eller lavet aftensmad til trætte børn. Vi tænker ikke på alle de gange, bussen er kørt for næsen af os, eller på de gange, hvor vi skulle lufte hunden og det begyndte at regne. Vi tænker ikke på store bunker af vasketøj, støvekooste og kold morgenkaffe.

Vi tænker på øjeblikkene i vores liv. Det er dem, vi husker først. De øjeblikke, hvor der skete noget særligt for os og som fik os til at føle noget specielt. Det første barn, den bedste ven, første kone og måske endda også første skilsmisse. Vores liv er fulde af disse øjeblikke og det er dem, vi husker først, når vi tænker tilbage på vores liv. Hvorfor?

Fordi disse øjeblikke er særlig mættet med følelser og ofte nærvær. Fordi disse øjeblikke ofte har været afgørende i vores liv og de store valg, som vi har truffet. Det kan være, når nogen fødes, når nogen dør, når vi lykkedes med noget betydningsfuldt for os, når noget vigtigt i vores liv går op for os.

Øjeblikket kan noget helt særligt og det har en slags kraft, som vi kan tage med os og bruge i andre sammenhænge.

Hvad der sker og hvordan man gør - det skal vi høre om her.

Foredraget om øjeblikket, er en del af en serie foredrag om mennesket, vilkår, arbejde og udvikling som Lars arbejder med.

**Hvem er Lars Petersen:** Lars har en Cand. Mag i psykologi og filosofi. Har undervist i 15 år på RUC, Århus universitet og CBS. Uddannet coach, og har arbejdet med leder- og medarbejderudvikling i det offentlige og private erhvervsliv gennem en årrække.

Lars har en lang række foredrag og kurser omkring udvikling bag sig.



Foto: Lars Petersen

# BIOGRAFTURE

Hold øje med vores hjemmeside og Facebook side. Der vil vi annoncere, når vi arrangerer biografure.

Som medlem, er man altid velkommen til at kontakte os, hvis man har et særligt ønske til en film, som kører i biografene, så ser vi, om det er en mulighed.



Hold nr. 9999-22-26-01 [[Tilmeld Klik her](#)]

Mandag den 3. marts kl. 17:00-19:00

Vi starter med en let forplejning

*Tilmeldingsfrist: 1. februar*

Foredragsholder: Louise Gorell Mackenhauer



Foto: Louise Gorell Mackenhauer

## Berøring gør en forskel

Berøring er måske nøglen til at få det hele til at glide lidt nemmere – og måske har potentialet til at løse kommende konflikter?

## Indhold

- Berøringens betydning for livskvaliteten
- Berøring er så meget og kan så mere end vi tror
- Hvad sker der egentligt i hjernen, når vi rører og bliver rørt ved?
- Hvor meget berøring er der brug for?
- Berøring - er det en del af seksualiteten? Eller hvordan hænger det sammen?
- Sæt behovet for berøring på dagsordenen - snak med borgerne - få det skrevet ned - tal om det!

Kom til et levende foredrag med sygeplejerske og sexolog Louise Gorell Mackenhauer med mulighed for efterfølgende at stille spørgsmål og hør lidt om, hvad du helt konkret kan gøre i forhold til at øge livskvaliteten hos de borgere du møder på din vej.

Læs mere om Louise her:

<https://lev1sundtliv.dk/om-louise/>



Hold nr. 9999-22-26-03 [[Tilmeld klik her](#)]

Onsdag den 9. marts kl. 19:00-20:30

*Tilmeldingsfrist: 23. februar*

Foredragsholder: Jon Kjær Nielsen

I dette foredrag viser Jon Kjær Nielsen den helt konkrete vej til større arbejdsglæde og engagement.

Foredraget er først og fremmest engagerende og vedkommende, dernæst er det særdeles underholdende. Foredraget er kendetegnet ved at have et markant fokus på praktiske fifs og værktøjer, som deltagerne kan bruge med det samme. Jon sigter efter, at deltagerne skal få det endnu bedre på jobbet—både alene og sammen med kollegaerne.

Jons motto lyder: "Jeg vil skabe arbejdspladser, som medarbejderne vitterligt holder af - ikke bare holder ud".

## **Deltagerne hører bla. om:**

- Hvad er det, der skaber arbejdsglæden i jobbet?
- Hvorfor det ikke er underordnet med den der arbejdsglæde. Hvad får du ud af det, når du holder af dit job?
- Hvorfor arbejdsglæde og højt engagement er en rigtig god idé på arbejdspladsen.
- Inspirerende historier fra dem, der gik foran.
- Redskaber, tips, fifs og flere redskaber.

Du kan læse mere om Jons foredrag, og downloade hans eBog "De glade dusin", på [Jon.dk](https://jon.dk) (link: <https://jon.dk> )

Jon Kjær Nielsen er opvokset i Frederikssund og bor i dag på Hornsherred. Han er uddannet civilingeniør, og har i de sidste 15 år hjulpet arbejdspladser og medarbejdere med at skabe en bedre hverdag, via hans foredrag, kurser og tre bøger.



Foto: Jon Kjær Nielsen

# AFDØDE KONTAKT

Hold nr. 9999-22-26-07 [[Tilmeld klik her](#)]

Onsdag den 23. marts kl. 19:00-21:00

*Tilmeldingsfrist: 16. marts*

Der er begrænset antal pladser— så skynd dig, hvis du vil med.

## **Aftenens indhold:**

Aftenen vil byde på en kort introduktion af clairvoyant Vinnie Andersen og den måde hun arbejder på.

Vinnie vil åbne sig for de afdøde som vælger at være tilstede og viderebringer så mange budskaber og beskeder til jer som er med, og som tiden tillader.

Budskaberne er fra jeres kære, som er gået over på den anden side.

Det er ikke altid den man ønsker at møde, som kommer igennem. Det er dog altid den afdøde du har brug for, der kommer igennem.

## **Blå Bog:**

Vinnie Andersen er tidligere TR i FOA Frederiks-sund og måske kender du hende fra Frederiks-sund sygehus.

Vinnie har nogle spirituelle evner som gør, at hun kan lave engle kort, clairvoyance samt skabe kontakt til afdøde.

Hun elsker at bruge sine evner, fordi hun kan mærke på folk at de sætter pris på det, hun fortæller.



Foto: Vinnie Andersen

Hold nr. 9999-22-26-00 ([Tilmeld klik her](#))

Tirsdag den 29. marts kl. 17:00-19:00 (*Tilmeldingsfrist: 1. marts*)

Der vil være en let forplejning samt kaffe/te.



## Fyraftensmøde

Vi har lært meget i denne Corona-tid. Vi har bl.a. lært at hygiejne og rengøring er vigtige elementer, når vi skal forebygge sygdom og smitte. Og vi har lært, at der faktisk også findes retningslinjer, som vi skal kende – både i vores arbejde og privat. I nogle brancher bliver retningslinjerne skærpet og ind imellem ændret, men hvad findes der egentlig af retningslinjer og hvor kommer de fra? Hvad er det vi skal være opmærksom på fremover, uanset hvilken branche vi er i?

**Du inviteres til et fyraftensmøde, hvor vi sammen med et par kompetente oplægs- holdere vil sætter fokus på netop de spørgsmål samt følgende emner:**

- Generelle retningslinjer, faglig viden og politisk prioritering v/Pia Heidi Nielsen, formand for Kost og Servicesektoren samt ansvarlig for forbundets særlige indsats på hygiejne og rengøringsområdet.
- Hvordan ser det så ud i Frederikssund Kommune – hygiejneorganisation, retningslinjer og fastholdelse af den gode hygiejneindsats v/ Anita Schlippe Rasmussen hygiejne sygeplejerske i Frederikssund kommune

### ***Emner som Anita også kommer ind på:***

- Hvordan spredes smitte?
- Hvad kan vi gøre for at mindske smittespredningen?
- Korrekt brug af værnemidler og desinfektion
- Hvad har vi lært af Corona?
- Hvordan ser fremtiden ud?
- Lidt om resistente bakterier.

Anita vil vise et par små filmklip om smittespredning og hun vil også lave en lille øvelse med deltagerne. Tilmeld dig og du vil blive oplyst samt underholdt.



Foto fra: Annita Schlippe Rasmussen, Hygiejnesygeplejerske i Frederikssund Kommune



Foto: Pia Heidi Nielsen, Sektorformand for Kost- og Servicesektoren

## FOREDRAG - LIVSKRISER/SORG

Hold nr. 9999-22-26-15 ([Tilmeld klik her](#))

Onsdag den 4. maj kl. 18:30-20:30

Tilmeldingsfrist: 20. april

Oplægsholder: Janne Vagn Nielsen



Foto: Janne Vagn Nielsen

Kom og vær med til et foredrag/oplæg om livskriser, tab og sorg på dagsordenen.

Du får indsigt i, hvordan vi kan arbejde med vores tab og finde den helt rigtige vej for os - trods tab og livskrise.

Sorg defineres ofte som den helt almindelige følelse der kommer efter et tab eller en livskrise.

Vi udsættes alle for tab og livskrise :

- Tab af nærtstående i forbindelse med dødsfald
- Tab af partner som følge af skilsmisse / samlivsophør
- Tab af venskaber
- Tab af arbejde som følge af firing
- Tab af arbejdsevne ved sygdom
- Tab af den tidligere identitet pga. af sygdom eller handicap
- Tab af følelsen af at være tryk og have tillid
- Tab af drømmen om det der ønskes, men ikke kan opnås
- Tab ved livsovergange, pensionsalderen, børnene der flytter
- Tab som følge af.....

Listen bliver aldrig færdig og de fleste af os vil have flere tab som tynger os. Tab rammer os forskelligt og der er ikke nogen rigtig vej i forhold til sorg, for den vil være forskellig fra person til person.

Man kan læse mere om Janne på <https://lysetidig.dk> hvor hun også fortæller lidt mere om sin egen vej med tab, livskriser og sorg.



Hold nr. 9999-22-26-12 [[Tilmeld her](#)]

Torsdag den 5. maj kl. 10:00-11:30

Tilmeldingsfrist: 21. april

Underviser: Vinnie Andersen

Der er max plads til 30 deltagere - så skynd dig, hvis du vil have en plads.

## Program:

Vinnie vil starte med en kort introduktion af sig selv og den måde hun arbejder på og lidt om, hvordan NADA virker. Derefter udfører hun NADA behandlinger på deltagerne.

## Hvad er NADA:

Nada-behandling er en effektiv øreakupunktur, der kan genskabe indre ro, fokus og balance mellem krop og sind.

NADA kan også hjælpe med at:

- Lindre søvnløshed, uro, angst, stress, depression, tankemylder og eksamensangst
- Dæmpe abstinenser, f.eks. fra alkohol, tobak og sukker
- Styrke immunforsvaret
- Regulere hormonbalancen - f.eks. modvirke hedeture og stabilisere blodtrykket
- Øge koncentrationsevne og indlæring
- .. Og meget mere

## NADA behandlingen foregår på følgende måde:

Nada-behandlingen er nonverbal. Du får fem nåle i hvert øre og skal herefter sidde i 45 minutter i rolige omgivelser. Det er vigtigt, at du slapper af, for at du opnår den fulde effekt.

Ønsker du at ligge på gulvet, medbringer du et liggeunderlag samt et tæppe.



Foto: Vinnie Andersen

# SENIORKLUBBENS PROGRAM FORÅR 2022

Hermed har vi fornøjelsen at præsentere programmet for 2022.

Velkommen i FOA Seniorklub skal lyde til alle jer, der trofast slutter op om klubbens arrangementer og velkommen også til nye medlemmer.

Vi har igen forsøgt at gøre programmet så bredt som muligt og vi håber I får mange gode timer i klubben, hvor I kan møde en tidligere kollega og få en god snak.

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

Klubmøderne er som regel den 3. onsdag i måneden og afholdes i FOA Frederikssund, Ådalsparken 2. Frederikssund fra kl. 13.30 - 16.00. På møderne serveres kaffe, te og brød / kage til 25 kr.

Husk at vi holder ferie i juni, juli og august måned !

Programmet findes også på [www.foa.dk/frederikssund](http://www.foa.dk/frederikssund). Her er også tilbud om kurser og andet fra FOA afdeling.

Bestyrelsen ønsker alle et godt nytår.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen i FOA Senior Klub.

# SENIOR SHOW FOR FULD MUSIK

Onsdag den 19. januar 2022 kl. 13.30

## **\*Senior show for fuld musik\***

Bertel Abildgaard, kendt fra den legendariske showgruppe "5XKaj", kommer med et syng  
-med foredrag om dagligdagen, tilsat komik og musik.

Showet er en blanding af gode historier og sange fra den danske sangskat. Som Bertel selv udtaler: "Det skal være sjovt, ellers er det ikke morsomt".



# FOREDRAG

Onsdag den 16. februar 2022 kl. 13.30

## **"Kriminalpræventive råd"**

Kom og bliv klogere på hvordan, du undgår, at kriminelle snyder dig, når de beder om Nem ID, bankoplysninger mm på mobilen og hvordan du sikrer dit hjem?

En person fra Nordsjællands Politi kommer og fortæller.



DET KRIMINAL  
PRÆVENTIVE RÅD



# GENERALFORSAMLING

Bemærk tidspunkt

Onsdag den 16. marts 2022 kl. 12.00

## Generalforsamling

Vi byder på lidt at spise og drikke kl. 12.00, og derefter afholdes den ordinære generalforsamling med dagsorden ifølge lovene.

Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding til

kasserer Anny Lorentsen, mobil tlf. 29 69 02 39 eller annylorentzen@hotmail.com, senest 1.marts af hensyn til forplejning.

Traditionen tro afsluttes med et BANKO SPIL.

6		20	36		56		77	
7	17			42		60		83
	19		37		59	61		84



# CAFÉ DAG

Onsdag den 20. april 2022 kl. 13.30

## \*Café dag\*

Gensyn med Jens Jakob og Preben Nissen der underholder med Blue Boys / Four Jacks / John Mogensen



**Onsdag den 18. maj 2022**

## **\*Udflugt 2022\***

Turen går til Kragerup Gods ved Ruds Vedby, hvor vi starter med rundvisning og foredrag. Dernæst serveres en to retters menu og en kop kaffe.

Drikkevarer er, som altid, for egen regning.

Afgangstidspunkt fra Frederiksværk og Frederikssund følger, men bemærk, at der køres til aftalt tidspunkt!

Tilmelding er bindende, skal ske til bestyrelsen senest på mødet den 20. april .

Pris: FOA medlemmer 350 kr. og gæster 450 kr.

Der kan også indbetales via netbank: reg.nr.. 2232 - konto 43 97 15 10 72.

Husk at skrive navn på indbetalingen.



Onsdag den 21. september 2022

Kl. 13.30

## **"Livet i en flygtningelejr i Palæstina"**

Kom og hør bedemand Dennis Tobiassen, Slangerup fortælle om sine oplevelser i Palæstina, hvor han var udsendt af Mellempøbelig Samvirke.





Onsdag den 12. oktober 2022 Kl. 13.30

## **“Den politiske situation”**

Vi får besøg af sektorformand Torben Hollmann, FOA Forbund, der vil komme med sit bud på hvordan vi sikrer fremtidens ældrepleje”. Ligeledes kommer MF Rasmus Stoklund, der vil tage temperaturen på den politiske situation på Christiansborg, herunder ældrepolitik.



## FOREDRAG

Onsdag den 16. november 2022 kl. 13.30

### ”Mine 10 år i Showbizz”

Peter Møller, Ishøj kommer og holder et foredrag med historie, anekdoter og oplevelser fra 70'erne. Fra dansk top til international Rock. Lad os få fremkaldt minderne om ungdommens glade dage!



## JULEFROKOST

Onsdag den 7. december 2022 kl. 12.00

Bemærk tidspunkt

### ”Julefrokost”

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

Medbring godt humør!

Pris: FOA medlemmer 225 kr. og gæster 325 kr.

Sidste tilmelding, som er bindende, er den 16. november, her kan der betales til kasserer Anny Lorentzen eller på netbank:

Reg.nr.. 2232 - konto 43 97 15 10 72.

**Husk at skrive navn på indbetalingen.**

Max 50 deltager.

Efter julefrokosten er der LOTTERI.



# BESTYRELSEN I FOA-SENIOR

## Formand

Kirsten Vind  
Liljevej 9  
3600 Frederikssund  
Mobil: 29 10 31 53 /  
Tlf. 40 28 62 28  
Mail: [k\\_J\\_wind@mail.tele.dk](mailto:k_J_wind@mail.tele.dk)

## Næstformand

Ella Hansen  
Uglevang 24, 2. th.  
3450 Allerød  
Tlf. 41 41 38 79  
Mail: [ellahansen3@gmail.com](mailto:ellahansen3@gmail.com)

## Sekretær

Linda Rasmussen  
Lokesvej 4  
3600 Frederikssund  
Tlf. 47 31 40 32  
Tlf. 40 35 50 31  
Mail: [Lokesvej4@webspeed.dk](mailto:Lokesvej4@webspeed.dk)

## Kasserer

Anny Lorentzen  
Damgårdsvænget 22  
4050 Skibby  
Tlf. 29 69 02 39  
Mail: [annylorentzen@hotmail.com](mailto:annylorentzen@hotmail.com)

## Bestyrelsesmedlemmer:

Bente Nielsen  
Dundasvej 21  
3390 Hundested  
Tlf. 25 14 25 76  
Mail: [benielsen92@gmail.com](mailto:benielsen92@gmail.com)

Anni Larsen  
Banevænget 47  
3550 Slangerup  
Tlf. 48 27 84 29  
Tlf. 25 75 40 16  
Mail: [anck@webspeed.dk](mailto:anck@webspeed.dk)

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

Bibs Nielsen  
Vestervej 54  
3600 Frederikssund  
Tlf. 22 38 98 59  
Mail: [albi@kabelmail.dk](mailto:albi@kabelmail.dk)

Vivi Jonassen  
Agnetevej 19  
3300 Frederiksværk  
Tlf. 30 28 64 66  
Mail: [vivi.jonassen@gmail.com](mailto:vivi.jonassen@gmail.com)

På FOA.dk kan du også tilgå din elektroniske postkasse via Mit FOA knappen oppe øverst på hjemmesiden. Derinde modtager du primært mails fra os.

HUSK at opdatere din kontaktoplysninger, hvis du får nyt telefon nr. eller ny mail adresse.



English Kontakt Om FOA Presse Fagbladet FOA Publikationer Tillidsvalgt **Mit FOA**

**FOA** Indtast søgeord

Råd og regler Afdelinger A-kasse Social-Sundhed Pædagogisk Kost-Service Teknik-Service

**Coronavirus**  
Få svar på de mest stillede spørgsmål om coronasituationen og arbejdspladsen

## Råd og regler - vælg emne

I job	Nyansat	Opsigelse	Familieliv og job	Sygdom
Ferie	Overenskomst	Arbejds miljø	Arbejdsskade	Tillidsvalgt

## Medlemsfordele



Gratis løntjek



Hjælp til jobsøgning



Rabatter og oplevelser



Se alle dine fordele

**MELD DIG IND**



Brug online-blanket

Hvornår har du sidst været på FOA Frederikssunds hjemmeside eller Facebook side?



## Hjemmesiden

Vidste du, at du på FOA Frederikssunds hjemmeside kan hente et væld af oplysninger - eksempelvis kan du læse Medlems ABC, hvor du kan få svar på rigtig mange spørgsmål.

Der er også fakta om FOA Frederikssund, åbnings- og telefontider samt aktivitetskalenderen, hvor du også kan se alle afdelingens aktiviteter og mulighed for tilmelding samt medlemsfordele som fx Hellers massage, hvor du, som medlem af FOA Frederikssund, får medlemsrabat.

Det er bare om at klikke sig ind på [foa.dk/afdelinger/foa-frederikssund](http://foa.dk/afdelinger/foa-frederikssund)

## Facebook

Du finder os også på Facebook, søg på FOA Frederikssund – Derinde bliver du opdateret med nyheder lige her og nu både fra FOA generelt, men også fra os, som afdeling. Så vi vil blive rigtig glade for, at du synes godt om vores side, så du altid er opdateret med din FOA-afdeling,

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Elektronisk tilmelding her i kursus/aktivitetskalenderen:

**HOLD nr. 9999-22-26-xx [Tilmeld klik her]**

Tryk på [Tilmeld klik her], så åbner [tilmeldmig.dk](http://tilmeldmig.dk)

Udfyld med NemID eller FOA log in og så kommer du ind for på den valgte aktivitet, hvor du kan trykke 'vælg'.



Man kan også se alle aktiviteter samt tilmelde sig via vores hjemmeside under aktivitetskalender:

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



Når tilmeldingen er gået igennem, vil du modtage en bekræftelse pr. mail, hvis du har givet os lov til at kontakte dig via mail, som du har registreret på Mit FOA.

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

Hvis du ved tilmelding har givet os lov til at sende en SMS, vil du modtage en SMS påmindelse ugen op til din deltagelse – alt afhængig af arrangementet. Hvis der ikke er nok tilmeldinger på holdet og vi er nødsaget til at aflyse, vil du modtage en mail herom.

Har du spørgsmål eller har brug for hjælp til tilmelding, er du altid velkommen til at kontakte os på mail [Frederikssund@foa.dk](mailto:Frederikssund@foa.dk) eller tlf. nr. 46 97 12 00 - HUSK altid at oplyse hvilken aktivitet, du vil deltage på, dit navn samt fødselsdato.

**Aktiviteterne foregår i FOA's mødelokaler [se billede af indgang]**

**FOA Frederikssund**

**Ådalsparken 2**

**3600 Frederikssund**

Medmindre andet er angivet i beskrivelsen



# Skaf et nyt medlem til FOA Frederikssund og få en købmandspose til en værdi af 250 kr.

## Medlemsfordele

 Gratis løntjek  Hjælp til jobsøgning  Rabatter og oplevelser  Se alle dine fordele



Stærk fagforening + billig a-kasse >




Billige forsikringer og gode banklån >



Juridisk rådgivning ved sygdom, opsigelse m.m. >

## MELD DIG IND

 Brug online-blanket

 Ring (kun indmeldelser)  
80 20 20 30

 Send SMS til 1919

Se hvad det koster >

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 købmandspose til en værdi af 250 kr. Du kan hente posen i afdelingen, når den første kontingentindbetaling fra det nye medlem er modtaget. (Der kan gå op til 2. mdr.)

**Det eneste du skal gøre, når nyt medlem er indmeldt på online blanketten på [FOA.dk](https://foa.dk):**

Send mail til [Frederikssund@foa.dk](mailto:Frederikssund@foa.dk) med dit navn, samt navn, efternavn samt fødselsdato på nyt medlem. Så modtager du en mail fra afdelingen, når posen er klar til afhentning.

De bedste hilsner

FOA Frederikssund

Ådalsparken 2

3600 Frederikssund



FOA  
FREDERIKSSUND

**FOA**

SAMMEN  
GØR VI FORSKELLEN



**SAMMEN  
GØR VI FORSKELLEN**

**UDGIVER**

FOA Frederikssund,  
Ådalsparken 2,  
3600 Frederikssund.

**KURSUSAFDELINGEN**

Tlf. 4697 1200

frederikssund@foa.dk

[www.foa.dk/afdelinger/foa-frederikssund](http://www.foa.dk/afdelinger/foa-frederikssund)

**ANSVARSHAVENDE REDAKTØR**

Irene Buus, Afdelingsformand

Kursusafdelingen

Louise Breck, Faglig medarbejder