

Kursusprogram

Efterår 2013
FOA Frederikssund,
Ådalsparken 2,
3600 Frederikssund

FOA
FAGOGARBEJDE



Indhold

Velkommen	3
Ayurveda og yoga	4
Sundere og slankere kost	4
Zumba og Pilates	5
Bassintræning i varmt vand	6
Ældres seksualitet	7
Håndtering af forandring	8
Wellness for krop og sjæl	8
Når presset stiger	9
Konflikthåndtering	10
En særlig oplevelse - håndlæsning	11
Anvend din intuition bevidst	12
Mindfulness-Meditation	13
Engelsk basis	14
Dansk basis	15
Matematik basis	16
Matematik e-learning	17
PC-kursus for begyndere	19
PC-kursus for øvede	19
PC-kursus ordblind eller læsesvag	20
PC kursus Fotobog og kalender	21
PC-kursus Digital billedbehandling	22
FOA Frederikssund på Tillidszonen	23
Seniorklubben	24
FOA Frederikssund på nettet	27
FOA Frederikssund på Facebook	28
Hvad er SVU	29
Tilmeldingsblanket efterår 2013	31

UDGIVER
FOA Frederikssund,
Ådalsparken 2,
3600 Frederikssund.



KURSUSAFDELING
Tlf. 4697 1200
Fax 4697 1201
frederikssund@foa.dk
www.foa.dk/frederikssund

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR
Charlotte Jacobsen, formand

KURSUSLEDER
Erling Hjort

GRAFISK DESIGN
Erling Hjort, FOA Frederikssund ©

VELKOMMEN

FOA Frederikssunds kursusafdeling byder dig velkommen til efterårets nye udbud af kurser.

Foråret 2013 var skelsættende på mange områder, også her i Kursusafdelingen, hvor vi sagde velkommen til en ny og anderledes måde for dig som medlem at modtage kursusprogrammet på.

Som et forsøg valgte FOA nemlig at spare på bogtrykning og forsendelse. Kursusudbuddet var det samme, men kursusprogrammet blev ikke mere sendt direkte til medlemmet, men blev tilgængeligt på FOA Frederikssunds hjemmeside. Alle medlemmer, der har en registreret e-mailadresse i FOA fik tilsendt Kursusprogrammet, der også blev trykt og uddelt af Fællestillidsrepræsentanterne på de forskellige arbejdspladser, ligesom Kursusprogrammet kunne hentes i receptionen i FOA Frederikssund.

Det var derfor med stor spænding, vi imødeså kurstillmeldingerne - ville vi opleve et dyk eller hvad?. Heldigvis har medlemmerne taget godt imod det nye tiltag, antallet af kursister ligger endda lidt over antallet under den gamle ordning.

Du kan stadig nå at tilmelde dig til et af vores IT-kurser, hvis du skal lære at betjene dig selv digitalt - for du har vel set din lønseddel i e-boks eller Digital post på www.borger.dk for nylig?

Husker du, at alle borgere skal have en digital postkasse inden udgangen af 2014?, - så er det nemlig slut med breve fra alle offentlige myndigheder og datoen nærmer sig jo hastigt.

Meld dig også til et af vores kurser, hvor du kan udvide dine faglige kompetencer eller pleje dig selv - som noget nyt tilbyder kursusafdelingen nu bassingymnastik i varmbassinet.

Har du en smartphone eller en tablet, kan du også scanne QR-koden på denne side og hoppe direkte til kursusprogrammet, hvor du har mulighed for at vælge mellem forårets spændende kurser. Du kan fortsat tilmelde dig via hjemmesiden, eller printe tilmeldingsblanketten ud, udfylde den og sende den til kursusafdelingen.

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



Charlotte Jacobsen
Afdelingsformand



Marianne Røgen
Afdelingsnæstformand



Erling Hjort
Kursusleder

AYURVEDA OG YOGA

HOLD nr. 9999-13-26-35

Deltagerkreds: Alle kan være med; Vil du øve yoga, så medbring behagelig påklædning. Yoga-måtter stilles til rådighed.

Underviser: Dorthe Lolck Gásdal, yogalærer og ayurvedaterapeut

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

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

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

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

9 undervisningsaftener der starter den 29. august og slutter den 31. oktober 2013 kl. 1900 - 2145. Bemærk, at der ikke er kursus i efterårsferien.

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

Medlemmer: Gratis.

Andre : Kr. 425.

SUNDERE OG SLANKERE KOST

HOLD nr. 9999-13-26-37

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

Underviser: Vægtkonsulent Jette E. Meyer.

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

Så er et kursusforløb hos De Danske Vægtkonsulenter på 10 uger lige noget for dig. Du lærer at lægge din kost om, lave mad på en sundere måde og samtidig taber du dig. Effekten og sikkerheden af kostomlægningen er godkendt af overlæge Søren Toubø, som har

udarbejdet det i samarbejde med diætister og læger.

Kurset vil forløbe således:

- ♦ 1. gang møder du den 5. august kl. 17.15, får målt din vægt, fedt % mm.
- ♦ Får gennemgået programmet, så du er klædt på til en ny og fantastisk uge.
- ♦ Ugerne efter i forløbet møder du op til vejning hver mandag og får efterfølgende inspiration ved et fællesmøde med gode ideer og tips og mulighed for at stille spørgsmål.

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

HOLD nr. 9999-13-26-59

Deltagerkreds: Alle kan deltage.

Underviser: Julia Revling, certificeret fitness og Zumba instruktør, massør og underviser i LOF og Fitness.dk, uddannet i social og sundhedssektoren.

Er du til sved på panden, og kunne du tænke dig at lære Zumba, Pilates og forskellige danse, samtidig med at du lærer de relevante teknikker du kan bruge i din hverdag, hvad enten det er på social- og sundhedsområdet, arbejdet med børn og ungeområder, kost og service eller på kontoret? – så er dette kursus lige dig.

På dette kursus kan du lære den rigtige flytning og løfteteknik ved hjælp af Zumba, hvor du lærer at passe på kroppen og styrke den. Vi vil styrke og træne de store muskelgrupper, lår, baller, over og underarme, (biceps, triceps) og lære at undgå at belaste muskler og led og at styrke balance og bækkenbunden. Du vil også gennem Zumba lære de relevante teknikker du kan bruge i din hverdag og derigennem lærer du at undgå skader og skavanker i nakke, skulder, ryg, knæ, albue, ankel, og håndled. Vi lærer samtidig at løfte, trække, og skubbe på en fornuftig måde.

Zumbaprogrammet er delt op, så vi gennem dans skal træne nakke, skulder, albue og håndled, og her lærer vi flamenco. Knæbesvær forekommer ofte hos personer der arbejder med knæliggende arbejde, men også ved at bruge knæet forkert. Her lærer vi en eller to afrikanske danse, latin, quebradita, samba og reggaeton, så man lærer at bruge sine knæ rigtigt. For at træne din mave bruger vi salsa og mavedans. For at holde ryggen ret, bruger vi merengue, bachata og cha-cha. For at undgå at vride ryggen under belastninger, lærer vi at opretholde ryggens naturlige krumninger, at holde ryggen stærk og bevægelig. For at holde skulderne

væk fra ørene og undgå at vi får smerter i skulderne, bruger vi tango.

Zumba er nemt at lære, og man får sved på panden, samtidig med at man taber sig. Alle kan være med, og tempoet tilpasses holdet.

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.
- ♦ Zumba er godt for psyken og er en sjov træning.
- ♦ Forflytning og løfteteknik, så du undgår skader og skavanker.

8 kursusaftener onsdage fra den 31. juli og sidste dag den 18. september 2013 kl. 19.00 - 21.00.

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

Kursusgebyr:

Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre: kr. 425.



BASSINTRÆNING I VARMT VAND

HOLD nr. 9999-13-26-29

Deltagerkreds: Alle kan deltage - eget badetøj skal benyttes. Der er kun 10 pladser på kurset.

Underviser: Julia Revling, certificeret fitness og Zumba instruktør, massør og underviser i LOF og Fitness.dk, uddannet i social og sundhedssektoren.

Varmtvandstræning foregår i et bassin med 33-36 grader varmt vand.

Træning i varmtvandsbassin er en alsidig træningsform, hvor du træner din kondition, bevægelighed, muskelstyrke og balance. Du kan også bruge varmtvandstræning til afspænding og smertelindring.

Varmtvandstræning er godt for dig, der har en gigtsygdom, ondt i ryggen eller ømhed og gener rundt omkring i kroppen. Vandets opdrift gør, at kroppen vejer mindre.

Når du træner i varmtvandsbassin, vil du derfor opleve, at du har større bevægelsesfrihed, end når du bevæger dig på land. For eksempel kan løb på land forekomme helt umuligt, mens løb i vand er let og smertefrit.

Træning i varmtvandsbassin er meget populært blandt mennesker med gigt og ømme muskler og led. Det skyldes, at de oplever en større bevægelsesfrihed i vand end på land. Mange ople-

ver også, at træning i det varme vand har en lindrende effekt.

Varmtvandstræning passer fint ind i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om, at du skal være fysisk aktiv minimum 30 minutter dagligt, hvor aktiviteten skal være af såkaldt ”moderat til høj intensitet”. Derudover skal du mindst to gange 20 minutter om ugen træne din kondition, muskel- og knoglestyrke ved høj intensitet.

Hvis du gerne vil træne din kondition, kan du supplere varmtvandstræningen med en svømmetur. Desuden skal du supplere med regelmæssige gåture, da du ikke træner din knoglestyrke i vand.

Læs en beretning om bassintræning i Frederikssund Hospital her



10 kursusaftener torsdage fra den 29. august og sidste dag den 31. oktober 2013 kl. 18.30 - 19.15. Ved tilmelding vil du få svar om optagelse senest 30 dage inden kursusstart.

Kurset afholdes i Fysioterapien, Frederikssund Hospital, Frederikssundsvej 30, Frederikssund
Kursusgebyr:

Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.
Andre: kr. 925.



- hvordan vi som fagpersonale håndterer det.

HOLDNR. 9999-13-26-49

Deltagerkreds: Alle kan deltage.

Underviser: Mia Liljegren og Neija Henriksen.

Underviserne er sexolog studerende ved Joan Ørting. Neija har tidligere arbejdet på et plejehjem og arbejder til daglig som handicaphjælper, og har en bachelor i ernæring og sundhed. Mia arbejder som social og sundhedshjælper på et plejehjem, og har derudover en 3 årige psykoterapeutisk uddannelse. Med deres faglige baggrund og erfaring, ser de et behov for at have mere viden og erfaring indenfor ældres seksualitet og håndtering af det.

Efter vores erfaringer oplever vi at det er et problem på flere plejehjem / bosted / ældre i eget hjem, at håndtere de problemstillinger der kan opstå ved ældres seksualitet. Derfor ønsker vi at give jer viden og redskaber til at kunne håndtere det på en respektfuld måde, både overfor dig som fagpersonale og for beboerne.

På kurset kommer vi ind på flere forskellige emner, så som:

- ♦ De 5 kærlighedssprog.
- ♦ Grænser - både for beboere, personale og pårørende.
- ♦ Privatliv
- ♦ Handisex
- ♦ Prostitution - er det et hjælpemiddel?
- ♦ Demens og fysiske begrænsninger.

Vi vil tage udgangspunkt i vores egne og kursisternes oplevelser og erfaringer.

Vores mål er at give kursisterne nogle redskaber til at håndtere ældres seksualitet og at se det som en naturligt ting at alle mennesker - uanset alder - har et seksuel behov.

Der er indlagt tid til at spørge og diskutere, både undervejs og som en tid for sig selv, afhængig af deltagerne.

Vores mål er at give kursisterne nogle redskaber til at håndtere ældres seksualitet og at se det som en naturligt ting at alle mennesker - uanset alder - har et seksuel behov.

En kursusaften tirsdag den 29. oktober 2013 fra kl. 1900 til 2145.

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

Kursusgebyr: Medlemmer af FOA Frederikssund, Gratis.

Andre: kr. 425.



HÅNDTERING AF FORANDRING

HOLD nr. 9999-13-26-39

Deltagerkreds: Alle kan være med

Underviser: Jens Jørgen Nielsen er cand. mag. fra Århus Universitet, han har desuden taget uddannelse på Center for konfliktløsning samt studeret kommunikation på både Journalisthøjskolen og Niels Brocks Handelsskole. Jens Jørgen Nielsen har tidligere været ansat i FOA, hvor han bl.a. har undervist tillidsrepræsentanter.

Tingene går hurtigt i den offentlige sektor i dag. Omstillinger, fusioner, strukturændringer, ledelsesskift, ændringer i koncepter osv. Mange har det rigtig svært med disse ændringer, og har svært ved at følge med. På dette kursus

prøver vi at finde redskaber og teknikker til at håndtere ændringer i arbejdslivet uden ødelæggende stress. Ubehandlet stress fører ofte til et forhøjet konfliktniveau på arbejdet. Men mennesker, der oplever ikke at have kontrol med deres situation bliver oftere syge end mennesker, som føler de har kontrol med deres situation. Vi lærer teknikker til at blive bedre til at håndtere sådanne situationer.

En foredragsaften den 7. november 2013 kl. 19.00 - 21.45.

Kursusgebyr:

Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre: kr. 425.

WELLNESS FOR KROP OG SJÆL

- et kursus, du kan glæde dig til

HOLD nr. 9999-13-26-43

Deltagerkreds: Alle kan deltage.

Underviser: Elisa Trojaborg, Kommunikationskonsulent og Certificeret Tankefeltterapeut.

Det er en glæde at kunne introducere et kursus der har det ene formål - at DU skal have det godt. Omsorg for andre er en naturlig del af din hverdag - nu handler det om dig - og hvad du kan gøre for dig selv.

I en travl hverdag kan det synes som en umulig opgave at finde den nødvendige tid og komme i gang med det der skal til, for at få mere overskud i hverdagen. På kurset introduceres du til forskellige metoder der alle har det overordnede mål er at give deltagerne ny viden til glæde og gavn for personlig Wellness i hverdagen, samt tips der i et vist omfang kan anvendes på arbejdspladsen. Kurset foregår i en uhøjtidelig atmosfære med plads til den enkelte deltager.

- ◆ Bliv klogere på dig selv og dine behov
- ◆ Finger og håndmassage
- ◆ Hjerneafbalanceringsøvelser der sænker stressniveauet
- ◆ Koncentrationsøvelser
- ◆ Positiv visualisering og sanserejser
- ◆ Få øje på det gode liv

En kursusdag lørdag den 23. november 2013 fra kl. 09.00 til 15.00.

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

Kursusgebyr:

Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre: kr. 425.



HOLD nr. 9741-13-26-40

Deltagerkreds: Alle kan være med

Underviser: Helle Bentzen, cand.odont, certificeret life- og businesscoach.

Trivselspilotten - Skift kurs. Skab vækst inde fra. Nu

Kunne du tænke dig at få mere overskud i din hverdag?

Vi ved fra os selv, hvad der er galt, og hvornår den er gal, når vi mærker efter. Udfordringen er dog tit, at vi ikke giver os selv tid til at stoppe op og mærke efter - og dette til trods for, at det er sundere både for vores krop, sind, relationer og ikke mindst vores effektivitet. Foredraget her handler om dig og din situation og vil byde på værdifuld viden og effektive værktøjer, der kan give dig overskud i en travl hverdag

En positiv tilgang

Vi vil have fokus på det, du selv kan gøre for at ændre din hverdag. Frem for at grave os ned i problemerne og skyldte skylden på andre, vil vi

fokusere på, hvordan vi hver i sær kan tage ansvar og handle for at ændre vores hverdag hen imod trivsel og arbejdsglæde. Vi vil arbejde med løsningsfokus frem for problemfokus.

Det kommer du til at høre om

- ♦ Motivation til at ændre din indstilling og din hverdag samt lysten til at tage ansvar og handle
- ♦ De vigtigste redskaber til at tage kontrollen tilbage
- ♦ Baggrundsviden om hvordan pres påvirker dig og din krop, samt indsigt i hvordan det opstår i netop din hverdag
- ♦ Indsigt i den positive psykologi og hvordan du kan bruge de nyeste forskningsresultater på området til at skabe trivsel i dit liv

En kursusdag den 25. september 2013 fra kl. 0900 til 1500.

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

Kursusgebyr:

Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre: kr. 425.



KOMMUNIKATION OG KONFLIKTHÅNDTERING

HOLD nr. 9999-13-26-58

Deltagerkreds: Alle kan være med

Underviser: Preben Sandskov har 25 års erfaring inden for ledelses og medarbejderudvikling og bliver benyttet både inden for det offentlige og private erhvervsliv, herunder Plejehjemmet Bystævneparken, Københavns Brandvæsen, Kunstmuseet Louisiana og Carlsberg.

Hvis du vil have et andet resultat end det du plejer at få, må du gøre noget andet end det du plejer at gøre. Dette kursus giver dig nogle værktøjer, i en enkel og forståelig form, som gør det muligt for dig at kunne forebygge og håndtere konflikter.

Der gives opmærksomhedspunkter til uhensigtsmæssig / hensigtsmæssig adfærd og kommunikation. Der arbejdes frem mod en forståelse af, at det er vigtigere hvordan andre opfatter dig, end hvordan du opfatter dig selv i forhold til kommunikation. Vi forsøger at skabe overensstemmelse mellem - hensigt / adfærd / og resultat.

Konflikter kan ikke undgås. De er et vilkår som følger med det at være levende. Mange konflikter er rettet mod vores funktion, ikke vores person. Af samme grund skal vi lære, at lægge dem på de "rigtige hylder" så de ikke optager mere plads i vores system end rimeligt er.

Kurset veksler mellem oplæg, arbejde i mindre grupper, fælles opsamling samt film.

En foredragsaften den 31. oktober 2013 kl. 19.00 - 21.45.

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

Kursusgebyr:

Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre: kr. 425.



www.sandskov.dk



EN SÆRLIG OPLEVELSE - HÅNDLÆSNING

HOLDNR. 9999-13-26-60

Deltagerkreds: Alle kan deltage.

Underviser: Christian Sejr.

Mød Christian Sejr kendt fra DR1 TV og TV2 og på 8. sæson har holdt foredrag om blandt andet håndlæsning hos FOA Syd-sjælland og senest i FOA Frederikssund.



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

Vi vil som noget særligt se på, hvad der især gøre sig gældende i hånden, for den enkelte

tilhører i forhold til jeres arbejdsplads.

Helt konkret set ved særlige linjer og tegn i hånden, og også håndens form.

Dernæst vil Christian Sejr prøve at nå/give så mange som muligt en hurtig læsning, ved at kigge i kursisternes hænder og pege ud, hvad der gør den enkelte til en god repræsentant for sine styrker og svagheder i forhold til arbejdslivet.

Såfremt der skulle komme beskeder fra åndeverden, vil disse også blive givet den enkelte.

Læs meget mere om Christian Sejr på hjemmesiden: www.christiansejr.dk

En foredragsaften den 9. oktober 2013 fra kl. 19.00 til 21.45.

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

Kursusgebyr: Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre: kr. 425.



www.christiansejr.dk

ANVEND DIN INTUITION BEVIDST

HOLDNR. 9999-13-26-61

Deltagerkreds: Alle kan deltage.

Underviser: Christian Sejr.

Mød Christian Sejr kendt fra DR1 TV og TV2 og på 8. sæson har holdt foredrag om blandt andet håndlæsning hos FOA Sydsjælland og senest i FOA Frederikssund.



Deltag i kurset, hvor du på humoristisk og levende vis vil blive indført i, hvad det vil sige at være i kontakt med din åndelige side af livet.

Du vil blive informeret og undervist i de særlige begreber der bliver anvendt i den åndelige verden, så det hele ikke bare er volapyk, for den der vil vide mere.

Du vil også på aktiv vis blive indført i en øvelse eller to, for at give en oplevelse af, hvad det vil sige at mærke og være i den åndelige energi, - så som at få kontakt med ånderne.

Du er velkommen til at stille spørgsmål undervejs, -selvfølgelig med hensyn til tidsrammen.

Til sidst giver Christian en lille hurtig reading/læsning af de der måtte ønske dette.

Da dette kursus skal ses som en indledning til flere kommende kurser, der vil være uafhængige af hverandre, men alligevel vil der være en rød tråd gennem det hele, nemlig **evnen til at lære at anvende sin intuition meget mere bevidst** og det kan kun anbefales, at kursisterne møder op til dem for at følge med.

Det er meningen, at du efter en del kurser gerne skulle føle dig mere tryk med ånde verdenen, og også have mere viden om livet efter dette liv og kunne anvende din intuition bevidst.

Læs meget mere om Christian Sejr på hjemmesiden: www.christiansejr.dk

En foredragsaften den 20. november 2013 fra kl. 19.00 til 21.45.

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

Kursusgebyr: Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre: kr. 425.



HOLD nr. 9999-13-26-42

Deltagerkreds: Kurset henvender sig til alle, som har et menneske med sygdommen tæt inde på livet eller, som blot interesserer sig for emnet.

Underviser: Underviser Bodil Seneca psykoterapeut og mindfulness instruktør.

Mindfulness meditation - Bare 10 minutter om dagen kan gøre underværker.

For de allerfleste er fred og ro en mangelvare. Ny forskning viser, at bare 10 minutters daglig meditation, nedsætter risikoen for stress og depression. Daglig meditation styrker vores krop, vores immunforsvar og vores hjerne forandrer sig positivt ved meditation.

Daglig meditation er rigtigt ”godt givet ud”.

Det kan virkelig betale sig, at meditere dagligt og det er ikke spor svært.

Det kræver ingen lang uddannelse eller særlige kompetencer.

Meditation er for alle og vi kan alle bruge en stille stund, som et effektivt værktøj i dagligdagen.

Meditation er ganske enkelt træning i øget koncentration, med det formål, at blive opmærksom på strømmen af tanker, at være til stede i nuet og dermed bringe os i indre balance.

Der findes forskellige former for meditation, men de handler alle om, at lære at koncentrere sig.

Når vi mediterer, bliver vi mere opmærksomme og får derved styrket evnen til at træffe de rigtige beslutninger, øget koncentrationsevne, øget evne til at håndtere pres, får større forandringsparathed, styrket evnen til at kommunikere og interagere, øget nærvær, øget livsglæde – indre

balance og ro, fysisk og mental afslapning, veltilpashed og øget selvindsigt,

Vil DU gerne i gang, er dette forløb på 4 aftener med mindfulness meditation, helt sikkert noget for DIG.

Forløbet vil være med til, at integrere mindfulness, som en del af din hverdag, som du kan tage med dig resten af livet.

Gennem hele forløbet vil vi udføre forskellige meditationsøvelser, vi vil have dialog og fælles erfaringsudveksling, som det forventes, at du deltager i. Men et mindfulness kursus er en indre proces, og du vælger helt selv, hvor meget eller lidt, du ønsker, at dele med os andre.

Det er bedst, at meditere på en forholdsvis tom mave og kaffe er også bedst, at undgå lige før meditationen.

Du skal være indstillet på at træne mindst 10 minutter og helst ca. 1 time om dagen hjemme under hele forløbet.

Forløbet strækker sig over 4 uger og vi mødes én aften om ugen fra kl. 19.00 - 21.45.

Kurset henvender sig til alle, som har lyst til, at stifte bekendtskab med mindfulness meditation og som har lyst til, at lære at meditere.

Kursisterne bør være iført løstsiddende tøj.

4 kursusaftener den 5., 12., 19. og 26. november 2013 fra kl. 19.00 til 21.45.

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

Kursusgebyr: Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre: kr. 425.



Engelsk - basis

Deltagerkreds: Alle der har lyst til at blive bedre til engelsk

Underviser: VUC Nordsjælland.

Målet med kurset er, at

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

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

HOLD nr. 9999-13-26-36

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

Kurset afholdes på mandage kl. 12.00 – 14.30 eller onsdage kl. 09.00 - 11.30. Start efter behov i

august eller september 2013. Undervisningen slutter i december 2013.

HOLD nr. 9999-13-26-52

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

Kurset afholdes på mandage 09.00 - 11.30 eller onsdage kl. 12.00 – 14.30. Start efter behov i august eller september 2013. Undervisningen slutter i december 2013.

Tilmelding senest 1. august 2013.

Kursusgebyr: Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

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

Du kan søge Statens Voksenuddannelsesstøtte (SVU) , hvis du har mindst 6 timer om ugen og i øvrigt opfylder betingelserne.

Se bagest i kursusprogrammet.



Dansk - basis

Deltagerkreds: Alle der har lyst til at blive bedre til dansk.

Underviser: VUC Nordsjælland.

Basisniveau i dansk er det mest grundlæggende niveau. Du lærer at læse, stave og skrive. Du får også undervisning i grammatik.

Du arbejder med det danske sprog og lærer, hvordan du formulerer dig mundtligt og skriftligt. Derudover lærer du også om ordenes betydning.

For at få viden om, hvordan sproget kan bruges i tale og skrift, arbejder du blandt andet med:

- Skriftsprog og talesprog
- Læsning
- Sproglig klarhed
- Grammatik
- Ord og deres betydning
- Kommunikation
- Ordbøger

I forbindelse med de skriftlige opgaver bruger du elementær tekstbehandling, ligesom du bruger it til informationssøgning.

Fagets uddannelsestid er 60 timer.

HOLD nr. 9999-13-26-55

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

Kurset afholdes på tirsdage kl. 09.00 – 11.30, torsdage kl. 12.00 - 14.30 eller fredage 09.00 - 11.30.

Start efter behov i august eller september 2013. Undervisningen slutter i december 2013.

HOLD nr. 9999-13-26-57

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

Kurset afholdes på tirsdage 12.00 - 13.30, onsdage kl. 09.00 – 11.30, eller torsdage 09.00 - 11.30. Start

efter behov i august eller september 2013. Undervisningen slutter i december 2013.

Tilmelding senest 1. august 2013.

Kursusgebyr: Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

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

Du kan søge Statens Voksenuddannelsesstøtte (SVU), hvis du har mindst 6 timer om ugen og i øvrigt opfylder betingelserne.

Se bagest i kursusprogrammet.



Matematik - basis

Deltagerkreds: Alle der har lyst til at blive bedre til matematik.

Underviser: VUC Nordsjælland.

Målet med kurset er, at

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

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

HOLD nr. 9999-13-26-53

I Frederikssund foregår kurset mandage og torsdage kl. 09.00 - 11.30, onsdage kl. 12.00-14.30 på VUC Nordsjælland, Odinsvej 6, 3600 Frederikssund.

Start efter behov i august/september 2013. Undervisningen slutter i december 2013.

HOLD nr. 9741-13-26-51

I Frederiksværk foregår kurset mandage og torsdage kl. 0900 - 1330 og tirsdage kl. 09.00 - 11.30 på VUC Nordsjælland, Classensgade 2, 3300 Frederiksværk.

Start efter behov i august-september 2013. Undervisningen slutter i december 2013.

Tilmelding senest 1. august 2013.

Kursusgebyr: Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Bemærk dog, at der er indført nye regler sådan, at hvis du har en videregående uddannelse eller er pensionist stiger kursusafgiften til mellem 6.000 kr. til 10.000 kr. pr. kursist, hvorfor FOA desvær-

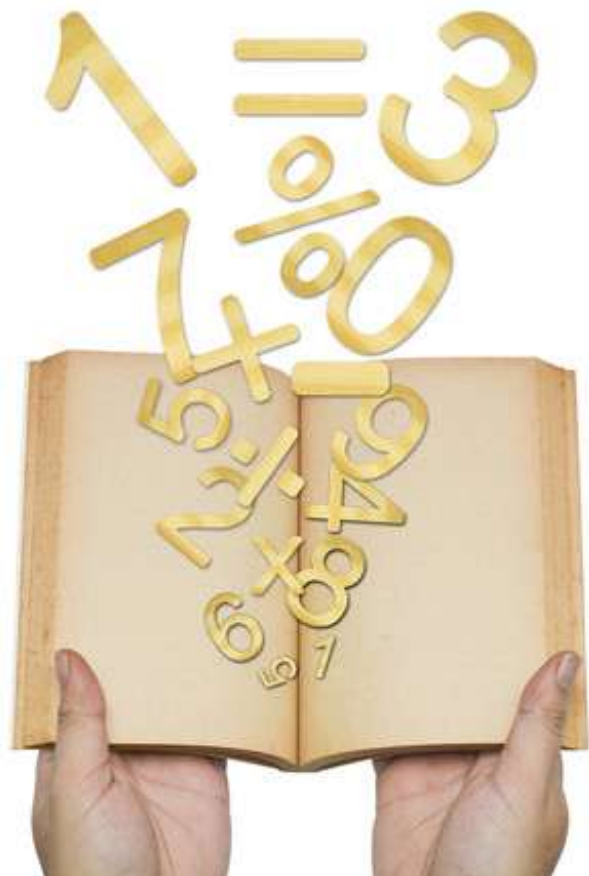
re ikke kan afholde kursusafgiften for medlemmer der har en videregående uddannelse eller er alderspensionist.

Du kan søge Statens Voksenuddannelsesstøtte (SVU), hvis du har mindst 6 timer om ugen og i øvrigt opfylder betingelserne.

Se bagest i kursusprogrammet.



VUC Nordsjælland



Holdnr.: 9999-13-26-54

Deltagerkreds: Alle der har lyst til at blive bedre til matematik – det er dog en forudsætning, at du skal være rimelig rutineret bruger af både computer og internet, og have Microsoft Office-pakken installeret.

Underviser: VUC Nordsjælland.

I e-learning med seminarer foregår undervisningen primært via internettet. Undervisningens indhold svarer helt til undervisningen på almindelige hold og afsluttes med prøve.

E-learning er et godt valg, hvis

- ♦ du har behov for en fleksibel studieform der kan tilpasses din livssituation.
- ♦ du foretrækker at arbejde individuelt og uafhængigt – på de tidspunkter der passer dig bedst.
- ♦ du er indstillet på selvstændigt at planlægge dit arbejde med faget.
- ♦ du er indstillet på at være studieaktiv og følge en arbejdsplan.
- ♦ du er rutineret bruger af såvel computer som internet.

Kursistforudsætninger

Når du er e-learningkursist, skal du være forberedt på at det kræver selvdisciplin. Du skal kunne motivere dig selv til at læse og løse opgaver, og du skal kunne arbejde selvstændigt.

IT kendskab

Du skal have daglig adgang (helst derhjemme) til en computer med internetopkobling.

- ♦ Du skal være en rimelig rutineret bruger af både computer og internet.
- ♦ Du skal have installeret Microsoft Office-pakken og Internet Explorer på din computer.

E-mail

For at være e-learningkursist skal du have en e-mailadresse som du skal oplyse ved tilmeldingen.

Fronter

Fronter er VUC Nordsjællands elektroniske undervisningsplatform. Her henter du undervisningsmateriale og uploader dine opgaver. Du skal sørge for at din aktive e-mailadresse ligger i din brugerprofil i Fronter. Der er i forløbet også vejledning i anvendelsen af Fronter.

Arbejdsomfang

Den ugentlige arbejdstid er 9-10 timer pr. uge.

Matematik F+E+D fra september til maj

Senere tilmelding vil medføre en større arbejdsbyrde. Få information om de faglige forudsætninger i det/de pågældende fag i studievejledningen.

Seminarer

På alle e-learningholdene er der et antal seminarer som du har mødepligt til. På seminarerne er der praktiske aktiviteter, gennemgang af teori, orientering om prøven o. lign. I forbindelse med hvert seminar er der mulighed for at få faglig vejledning fra 20.30 til 21.15. Alle seminarerne afholdes på HF & VUC Nordsjællands Hillerød afdeling, Milnersvej 40, og/eller Helsingør afdeling, Gurrevej 90.

Arbejdsplan

Når du er tilmeldt, vil du modtage en arbejdsplan på e-mail fra din lærer. Før du kan få udleveret bøger og modtage faglig vejledning, skal du underskrive og aflevere din arbejdsplan til VUC. Det kan du gøre på det første seminar. Af arbejdsplanen fremgår det hvor mange opgaver du skal løse og hvor hurtigt du skal læse holdets pensum.

Opgaver

Du skal besvare de opgaver som er påkrævet ifølge din personlige arbejdsplan. Du skal være opmærksom på at du ved senere tilmelding vil få en større arbejdsbyrde.

Studieaktivitet

For at være studieaktiv, skal du

- ♦ aflevere opgaver til tiden

- ♦ læse pensum i det tempo du har aftalt med din lærer i arbejdsplanen
- ♦ deltage i seminarer
- ♦ have løbende kontakt med din lærer via e-mail

Såfremt du ikke opfylder kravene, vil du blive udmeldt. Vær opmærksom på at det kan få konsekvenser hvis du modtager SU.

SU

Du kan få SU til det samme antal timer som hvis du følger undervisningen på et almindeligt hold. Du skal være studieaktiv for at få SU.

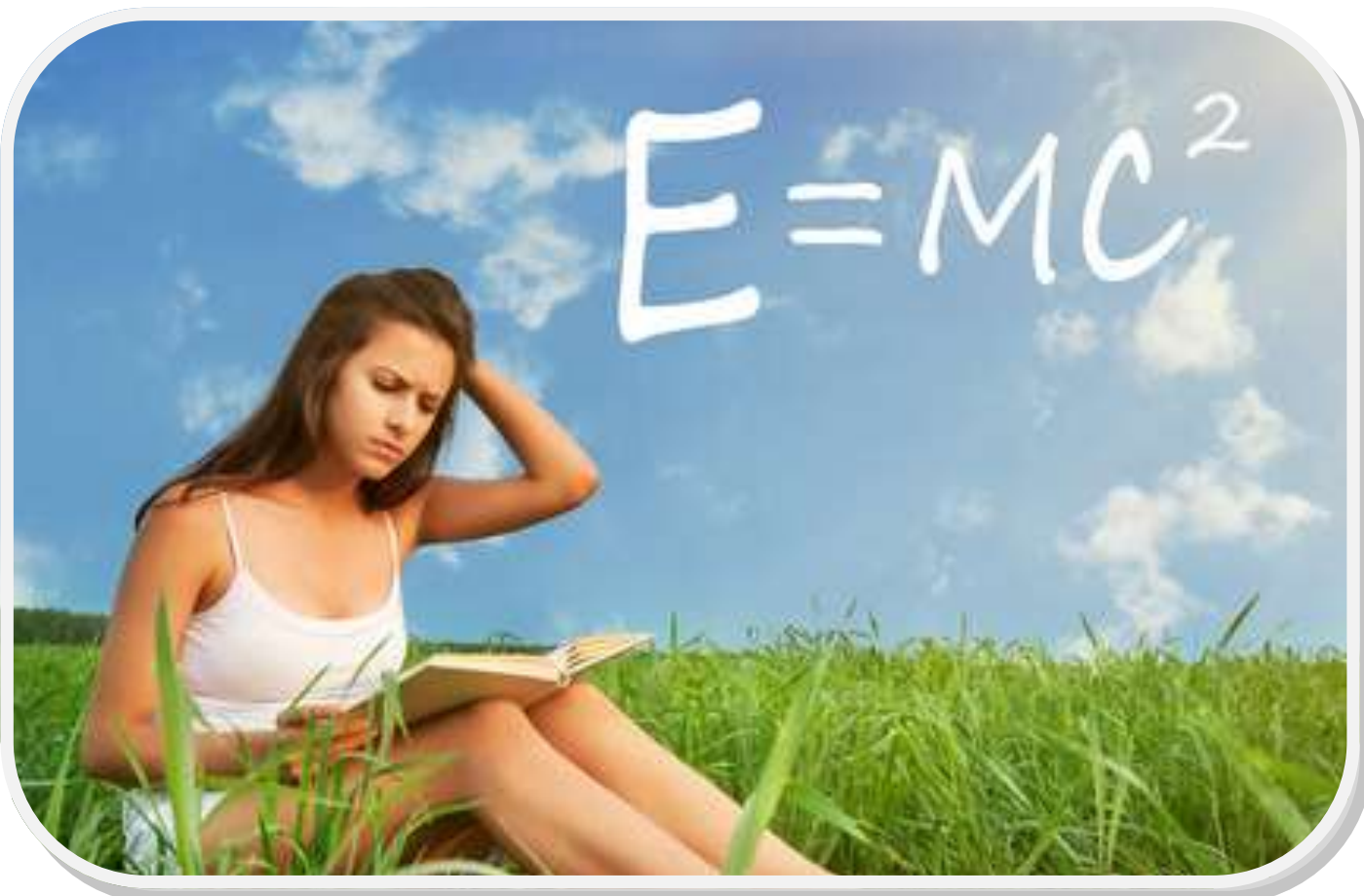
Tilmelding : Senest 1. august 2013.

Kursusgebyr: Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

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



VUC Nordsjælland



PC-KURSUS FOR BEGYNDERE

HOLD nr. 9999-13-26-45

Deltagerkreds: Alle med, eller uden, kendskab til edb.

Underviser: IT-konsulent Keld Gemmer

Målet med dette kursus er, at du kommer i gang med at bruge en computer. Kurset er for nybegyndere, så du kan deltage, selvom du aldrig har prøvet det for. Du lærer og træner de mest almindelige ting, så når du har deltaget i pc-kursus for begyndere vil du kunne skrive på computeren og søge informationer på Internettet.

Ved fuldført kursus får kursisterne udleveret en 8 GB USB-nøgle til lagring af filer.

15 undervisningslektioner fordelt på 5 torsdage kl. 19.00 - 21.45. Første gang den 29. august og sidste gang den 26. september 2013.

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

Kursusgebyr : Medlemmer af FOA Frederiks-sund: Gratis.

Andre: kr. 425.

PC-KURSUS FOR ØVEDE

HOLD nr. 9999-13-26-46

Deltagerkreds: Alle med kendskab til edb.

Underviser: IT-konsulent Keld Gemmer

Har du gennemgået kurset Windows for begyndere, eller har du tilsvarende færdigheder, så kan du nu tilmelde dig til kurset PC for øvede. På dette kursus vil der blive lagt vægt på den enkelte kursist behov.

Kurset vil som udgangspunkt omhandle Windows, filhåndtering, Office pakken, e-mail, internet, foto, telefoni og hjælp til jobansøgning mv..

I takt med den stigende offentlige digitalisering vil der endvidere blive lagt vægt på, at kursisten kan betjene sig selv på www.borger.dk med Digital post samt e-boks. Hvis du ikke har NemID, kan du blive hjulpet godt i gang. NemID gør det muligt for dig som borger at identificere dig over for offentlige myndigheder digitalt. Dermed kan du håndtere mange af de ærinder hjemmefra via internettet, du ellers skulle ned på eksempelvis borgerservicecentret for at ordne.

Husk, at du skal kunne betjene dig selv digitalt i slutningen af 2014.

Kurset vil også kunne tilpasses kursisternes ønsker om konkrete emner og vil have en differentierende kursusform. Der vil det være hensigtsmæssigt, men ingen betingelse, om man har adgang til en pc. i sin dagligdag.

Ved fuldført kursus får kursisterne udleveret en 8 GB USB-nøgle til lagring af filer.

30 undervisningslektioner fordelt på 10 torsdage kl. 19.00 - 21.45. Første gang den 10. oktober og sidste gang den 19. december 2013.

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

Kursusgebyr : Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre: kr. 425.



ORDBLIND ELLER LÆSESVAG

HOLD nr. 9999-13-26-47

Deltagerkreds: Ordblinde eller læsesvage, der ønsker skrive og læsestøtte til pc.

Underviser: IT-konsulent Keld Gemmer.

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

Er DU ordblind, eller har du svært ved at skrive?
Få ny livskvalitet – mindre stress - færre nederlag
- øget selvværd - Skrivestøtte gør en forskel!!

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

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

Med Skrivestøtte får du:

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

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

9 undervisningslektioner fordelt på 3 onsdage, den 23. og 30. oktober samt 6. november 2013 kl. 19.00 - 21.45.

Tilmelding senest den 20. september 2013.

Kursusgebyr : Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre : kr. 425.



HOLD nr. 9999-13-26-44

Deltagerkreds: Alle kan deltage.

Underviser: IT-konsulent Mette Nielsen.

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

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

På en enkelt dag bliver du introduceret til at bruge dine billeder kreativt til at lave en fotobog med dine helt egne billeder. Du bestemmer selv størrelsen af bogen, placeringen af billeder og tekst, omslag på bogen, baggrundsfarve samt hvor mange billeder der skal være på den enkelte side.

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

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

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

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

En kursusdag lørdag den 21. september 2013 kl. 09.00 – 15.00.

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

Kursusgebyr: Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre : kr. 425.



HOLD nr. 9999-13-26-50

Deltagerkreds: Alle kan deltage.

Underviser: IT-konsulent Mette Nielsen.

På kurset gennemgår vi digital billedbehandling, der omfatter den grundlæggende fotobehandling og hvordan et digitalt kamera fungerer.

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

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

- ♦ Digitalkameraets tekniske funktioner
- ♦ Digital fotografering
- ♦ Overblik over Picasa og PhotoFiltre
- ♦ Grundlæggende billedredigering

- ♦ Import og lagring af billeder
- ♦ Beskær, roter og ændre størrelse
- ♦ Kloning
- ♦ Justering af billede
- ♦ Lysstyrke og kontrast
- ♦ Filformater og opløsning
- ♦ Fotobøger på nettet.



Du er velkommen til at medbringe dit eget kamera og kabel til at tilslutte kamera til computer. Ved fuldført kursus får kursisterne udleveret en 8 GB USB-nøgle til lagring af filer.

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

En kursusdag lørdag den 14. september 2013 kl. 09.00 – 15.00.

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

Kursusgebyr: Medlemmer af FOA Frederikssund: Gratis.

Andre : kr. 425.



TILLIDSZONEN



FOA Frederikssund er på Tillidszonen

Tjek her for

- ♦ Nyheder
- ♦ Kursustilbud
- ♦ Ansættelse og OK
- ♦ Løn
- ♦ Arbejdsmiljø
- ♦ Medlemsorganisering
- ♦ Tillidsvalgt
- ♦ Arrangementer



SENIORKLUBBEN PROGRAM 2013

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

Vi byder "Velkommen" til år 2013 og "Velkommen" til alle jer, der trofast slutter op om vore arrangementer i seniorklubben.

Ligeledes byder vi "Velkommen" til vore nye medlemmer.

Formålet med vores klub er, at samle pensionister og efterlønnere i FOA Frederikssund til oplysende og underholdende samvær.

Kaffe og brød til møderne koster i år 25 kr. pr møde.

Klubmøderne finder sædvanligvis sted den 3. onsdag i måneden i FOA HUSET, kl. 13.30 -16, undtagen i oktober og december måned.

Bemærk ligeledes tidspunkt for generalforsamling og julefrokost.

Vi glæder os til at se jer!

Bestyrelsen ønsker alle et godt nytår.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen i FOA SENIOR Klub



Formand

Kirsten Vind

Liljevej 9

Frederikssund

Mobil: 29 10 31 53 /
40 28 62 28

Mail: k_j_wind@mail.tele.dk



Kasserer

Anny Lorentzen

Damgårdsvænget 22

4050 Skibby

Tlf. 47 31 02 39



Næstformand

Solveig S. Hansen

Natskyggevej 12

3390 Hundested

Tlf. 21 68 73 93

Mail: sol.sten@hansen.mail.dk



Sekretær

Karin Berven

Solsikkeparken 40

3310 Ølsted

Tlf. 47 74 93 78

Mail: karin@berven.dk



Bestyrelsesmedlemmer:

Birgit Jørgensen

Carl Amossensvej 1

3300 Frederiksværk

Tlf. 40 81 38 20

Mail: snedker283@hotmail.com



Anne Grete Svendsen

Lerager 13

3600 Frederikssund

Tlf. 47 31 26 54

Mail: svend-grete@mail.dk



Kirsten Jensen

Rådhusvænget 1, st.tv

3600 Frederikssund

Tlf. 41 50 81 82



Suppleanter:

1. suppleant

Bente Nielsen

Dundasvej 21

3390 Hundested

Tlf. 25 14 25 76

Mail: benteen@ofir.dk



2. suppleant

Vivi Jonassen,

Agnetevej 10,

3300 Frederiksværk

Tlf. 30 28 64 66

FOA-SENIORKLUB i
Frederikssund er
medlem af LO Faglige
Seniorer og derigennem
Ældremobiliseringen.



SENIORKLUBBEN PROGRAM 2013

EFTERÅR

IRLAND RUNDT PÅ CYKEL

Onsdag den 18. september 2013 kl. 13.30

Oplev Irlands storslåede natur og mange historiske mindesmærker og hør lidt om landets til tider barske historie - en cykeltur på 1100 km. på 4 uger.

Oplev befolkningens hjælpsomhed og livsglæde - en livsglæde, som bl.a. kommer til udtryk i deres sang-, musik- og pub kultur.

Bliv inspireret til at komme lidt væk fra det måske overdrevne "skærm kiggeri" og ud i naturen og få motion/oplevelser og udfordringer - uanset alder!



ARRESTHUSPRÆST PÅ BYENS TORV

Onsdag den 23. oktober 2013 kl. 13.30

Sognepræst ved Frederikssund Kirke, Thomas Rønberg kommer og fortæller om **"Livet bag tremmer, at være arresthuspræst i arresten på byens Torv."**

Om at møde den enkelte indsatte som en "ven" og ikke som fængselsbetjent, der skal få en hverdag til at glide og hvor "en god dag er, når der er ro"!

Efter foredraget er der tid til debat.



DEN POLITISKE SITUATION

Onsdag den 20. november 2013 kl. 13.30

”Holmegård glasværk”.

Erik Brix Petersen kommer og fortæller om livet og glasmagerne på Holmegaard Glasværk og arbejderne i tørvemosen gennem 187 år.

Erik Brix Petersen medbringer 40 forskellige glasting.



JULEFROKOST

Onsdag den 11. december 2013 kl. 12.00

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

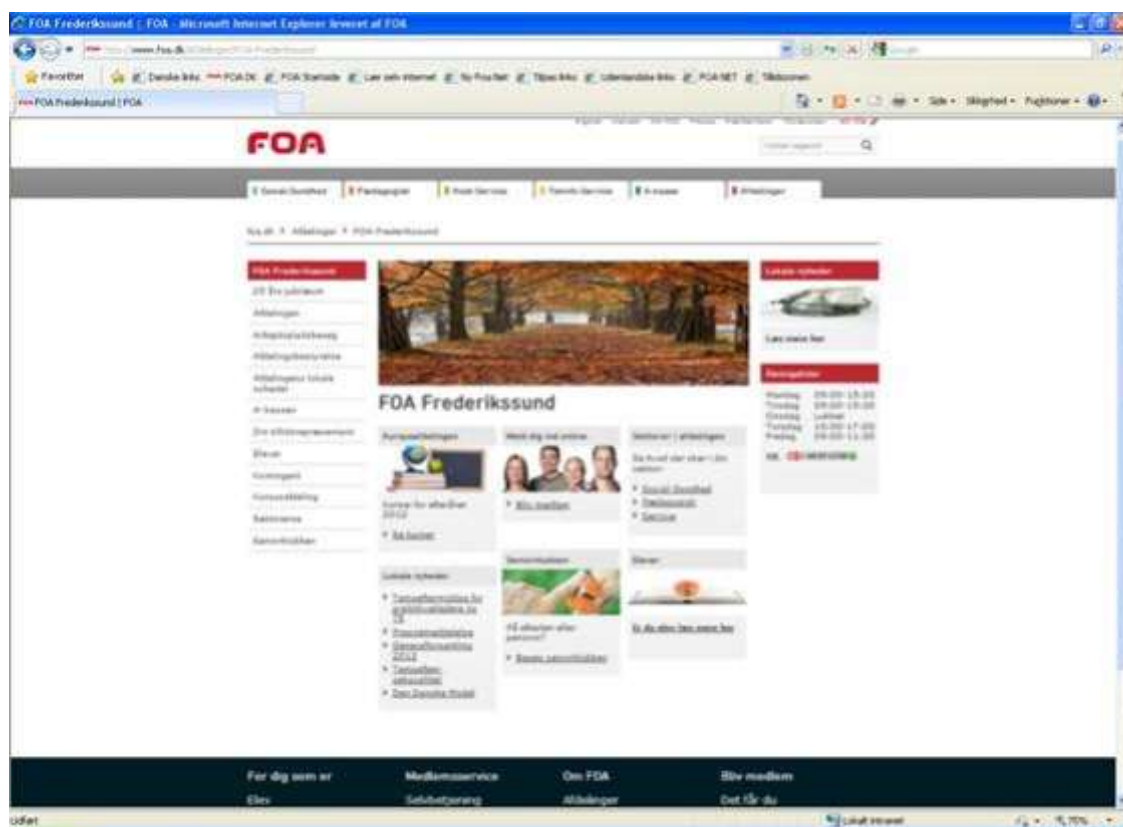
Prisen er i år 225 kr. for medlemmer og 275 kr. for gæster, for dette beløb serveres lækker mad, øl/vand/kaffe/te mm.

Sidste tilmelding, som er bindende, er på mødet den 20. november.

Betaling skal ske til kasserer Anny Lorentzen.



Hvornår har du sidst været på FOA Frederikssunds hjemmeside?



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. Oplysningerne er lagt ind alfabetisk, så hvis du søger noget om medlemsrabatter trykker du blot på "m".

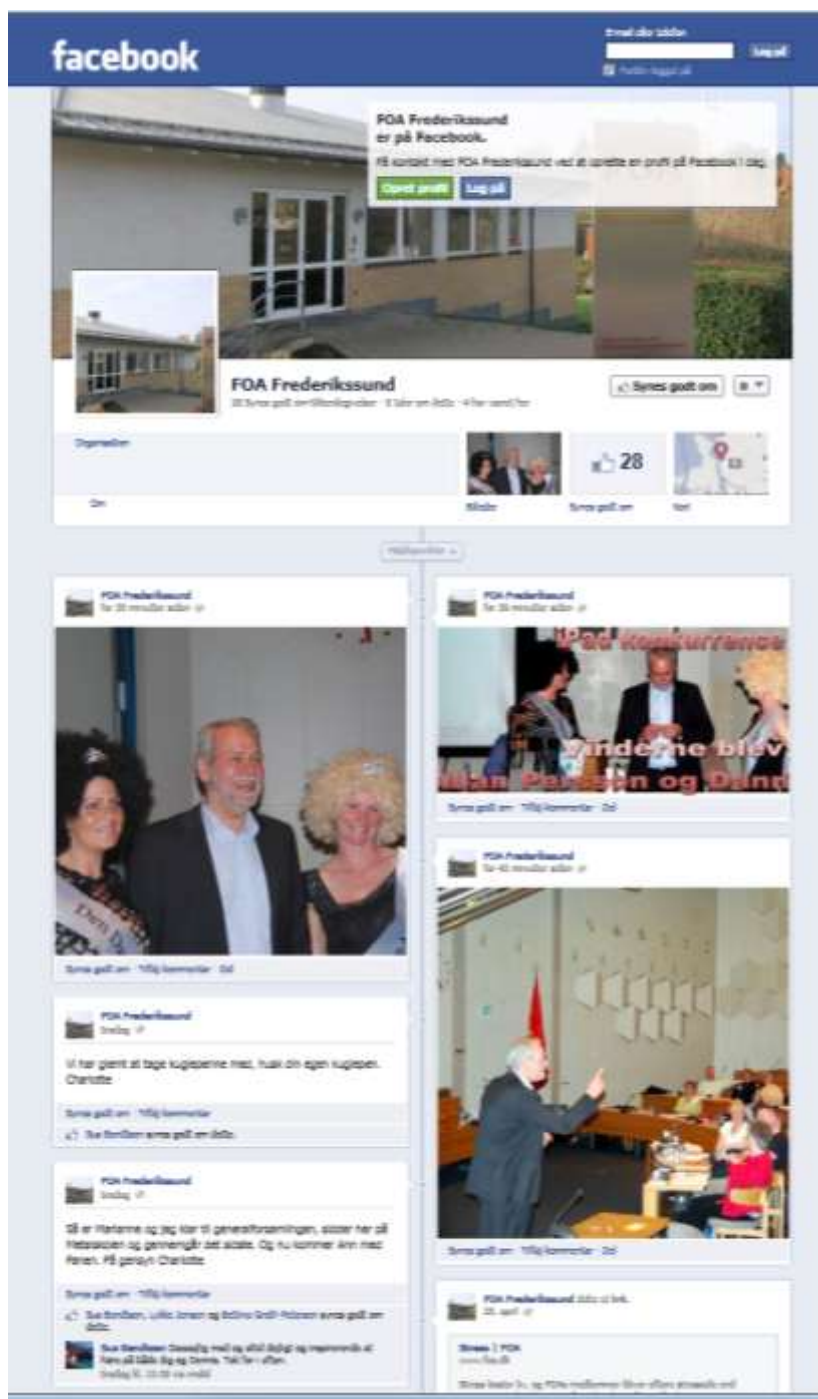
Der er også fakta om FOA Frederikssund, afdelingens nyhedsarkiv, mødekalender, åbnings- og telefontider. Der er altid opdaterede lokale nyheder, om Seniorklubben, FOA Ungdom, Elever, Kursusafdelingen og afde-

lingens sektorer, Faglig Førstehjælp, De politisk valgte, Overenskomster, Løn og Job - ja det er bare om at klikke sig ind på www.foa.dk/frederikssund eller scanne QR koden, så er du godt på vej.



FOA FREDERIKSSUND FACEBOOK

FOA Frederikssund er kommet på facebook



Velkommen til FOA Frederikssund på Facebook.

Besøg os på Facebook og få de sidste faglige nyheder, der løbende bliver opdateret - søger du oplysning og holdninger om faglige spørgsmål kan du finde det her.

Prøv at google FOA Frederikssund på Facebook eller du kan scanne QR koden, så er du godt på vej.



FOA Frederikssund

Statens voksenuddannelsstøtte SVU

Hvis du er over 25 år og i arbejde og ønsker at deltage i uddannelse på folkeskoleniveau, på gymnasialt niveau eller i en videregående voksenuddannelse, kan du måske få SVU.

Den maksimalt tildelte støtte svarer til 80 pct. af den højeste dagpengesats, hvis du deltager i deltidsundervisning tilrettelagt på fuld tid. Men du kan også få støtte til visse uddannelser tilrettelagt på deltid.

Der er forskellige regler, alt efter hvilken type uddannelse du er interesseret i. Det kan du læse mere om i artiklen.

Hvem kan få SVU?

Fælles krav for at få SVU til henholdsvis uddannelse på folkeskole- og gymnasialt niveau samt til voksenuddannelser på videregående niveau er:

- Du skal være fyldt 25 år og være under 65 år
- Du skal være dansk statsborger eller bo i Danmark
- Du skal være optaget eller have tilsagn om optagelse på en uddannelse, der berettiger til SVU
- Du skal være i arbejde
- Du må ikke have ret til løn fra et praktiksted
- Du skal være studieaktiv
- Du må ikke få anden offentlig støtte, der dækker leveomkostningerne

EU-borgere, der er ansat på en virksomhed eller driver selvstændig virksomhed i Danmark, kan få SVU på lige fod med personer, der er tilmeldt Folkeregistret i Danmark.

Særligt for uddannelse på folkeskole- og gymnasialt niveau

For at få SVU til uddannelse på folkeskole- og gymnasialt niveau skal du - udover at opfylde ovennævnte krav - også være kortuddannet. Det betyder, at du højst må have:

- Op til 8 års skolegang suppleret med en afsluttet erhvervsrettet uddannelse eller uddannelse svarende hertil
- 9-10 års skolegang suppleret med en afsluttet 2-årig erhvervsrettet uddannelse
- 9-10 års skolegang suppleret med en forældet erhvervsrettet uddannelse

I særlige tilfælde kan der ses bort fra skolegang eller anden uddannelse. Fx kan der ses bort fra uddannelse, som du ikke kan bruge af helbredsmæssige grunde. Der kan også ses bort fra udenlandsk skolegang, eller uddannelse

som ikke kan bruges i Danmark.

Der ses bort fra kravet om, at du skal være kortuddannet ved ansøgning om SVU til forberedende voksenundervisning (FVU), ordblindeundervisning, specialundervisning og danskuddannelse for voksne udlændinge.

Du skal kun være fyldt 20 år for at få SVU til forberedende voksenundervisning (FVU) eller specialundervisning for voksne.

Økonomi

Den maksimalt tildelte SVU pr. uge svarer til 80 pct. af den højeste dagpengesats. Du kan dog højst få SVU svarende til det antal timer, arbejdstiden er nedsat med på grund af uddannelsen eller den mistede arbejdsmulighed. Det har fx betydning, hvis du er deltidsansat.

Hvis din arbejdsplads fortsætter med at udbetale dig løn under uddannelsen, bliver støtten udbetalt til dig.

Du kan få støtte i korte perioder (fx vinter- og påskeferie), hvor uddannelsesstedet lukker, og til at deltage i prøver.

Du kan ikke få SVU samtidig med Statens uddannelsesstøtte (SU) eller anden offentlig ydelse, der skal dække leveomkostninger.



Vi ses igen til
endnu et spændende kursus

i



- husk at tilmelde dig

TILMELDINGSBLANKET

Jeg vil gerne tilmelde mig til følgende kurser:

Kursusnr.	Kursusnavn
9999-13-26-	
9999-13-26-	
9999-13-26-	
9999-13-26-	
9999-13-26-	
9999-13-26-	

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

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

Navn	Cpr.nr.
Adresse	Telefon
Postnr. og by	Mobil
Mailadresse	

Jeg er medlem af FOA Frederikssund	☐ Ja	☐ Nej
Jeg vil gerne kontaktes pr. mail eller SMS	☐ Ja	☐ Nej

Bemærk, at FOA har meget bedre og hurtigere muligheder for at kontakte dig ved tilmelding, ændringer eller aflysninger, hvis FOA må kontakte dig pr. mail eller SMS - og så sparer vi også portoen.



Blanketten sendes til:

FOA Kursusafdelingen, Ådalsparken 2, 3600 Frederikssund.

Du kan også faxe på 4697 1201 eller på e-mail til frederikssund@foa.dk. Du kan endvidere tilmelde dig på www.foa.dk og herefter vælge Afdelinger og Frederikssund - Kursusafdelingen.

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

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

Kursussted: Med mindre det er angivet under kursusbeskrivelsen, afholdes alle kurser i FOA-huset Ådalsparken 2, Frederikssund.

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

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

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

