



BUPL



FOA



Dansk Sygeplejeråd



SOCIALPÆDAGOGERNE



TEKNISK
LANDSFORBUND

KØST
ERNÆRINGS
FORBUNDET
SUNDHED ER EN RET



Dansk Socialrådgiverforening



esi
Ejendoms- og
Servicefunktionærernes
Landsforbund

SERVICE
FORBUNDET

TILBUD FRA DIN FAGFORENING

2025



Vi ønsker at forkæle dig og dine kolleger med gode oplevelser. Din fagforening er en del af et stort fagligt fællesskab, der hedder Fagbevægelsens Hovedorganisation, som ønsker at give dig de bedste betingelser i dit arbejdsliv. Vi forhandler løn for dig, og vi hjælper dig og din arbejdsplads, når I har brug for det.

Få mest muligt ud af dit medlemskab hos din fagforening. FH Østjylland har tilrettelagt attraktive tilbud på forskellige spændende og underholdende arrangementer.

Vi præsenterer et bredt udvalg af spændende aktiviteter, der er skræddersyet til at hjælpe dig med at udvikle dig både personligt og fagligt.

ACF
ERHVERV

FH ØSTJYLLAND

Prepperkursus

Hadsten, Grenå, Rønde, Silkeborg, Randers

Når større dele af samfundet rammes, tager redningsberedskabet sig først og fremmest af vores kritiske samfunksfunktioner, så f.eks. sygehuse og plejehjem kan fungere.

Imens skal du og din familie kunne klare jer selv i jeres bolig.

Tænk også på naboen – og hvad der sker i dit område.

Hvis du kan undgå at belaste beredskabet, er du med til at sikre, at redningsberedskabets ressourcer bliver brugt, hvor der er mest brug for akut hjælp.

På kurset lærer I:

- at tage vare på jer selv og familien, naboen og jeres bolig
- om redningsberedskabet i bred forstand
- at forebygge, så ulykker og skader helt undgås
- at forberede, så I er klar
- hvad I kan gøre
- hvordan I udarbejder en tjekliste

Alle får 'Min tjekliste' med hjem og der vil være en vand/sodavand pr. deltager.

Informationer:

Sted: Hadsten, Grenå, Rønde, Silkeborg eller Randers

Dato: Flere forskellige datoer

Tid: 19.00 – 20.30

Pris: 25,-

[TILMELD DIG HER](#)



Foredrag

Den sorte svane

Stift bekendtskab med holdet bag "Den sorte svane", der med deres dybdegående journalistik har bragt skjulte forbindelser mellem underverdenen og magteliten frem i lyset. Gennem mere end to års vedholdende arbejde og 10 måneder med skjulte optagelser afslører de en verden af økonomisk bedrageri og magtmisbrug.

Thomas Østerlin Koch og Peter Vesterlund er to af de journalister, der står bag dokumentaren "Den sorte svane". Deres arbejde har bragt opsigtsvækkende afsløringer frem i lyset og skabt stor debat i både medierne og blandt offentligheden.

De er drevet af overbevisningen om, at journalistik kan gøre en forskel ved at afsløre skjulte sandheder. I en tid præget af fake news og misinformation leverer de grundig og troværdig journalistik. Med erfaring fra store sager om økonomisk kriminalitet og komplicerede undercover-operationer behersker de det journalistiske håndværk til fulde. Dette foredrag giver deltagerne en enestående mulighed for at få indblik i de metoder og processer, der ligger bag deres afsløringer.

Informationer:

Sted: 3F Bjerringbro-Silkeborg

Dato: 25. september 2025

Tid: 19.00 - 20.30

Pris: 250,- (175,- for medlem af fagforening under FH)

[TILMELD DIG HER](#)



Foredrag

Foredrag fra genbrug til affald

Tag din teenager med til foredrag om konsekvenserne ved et stort og modebestemt tøjforbrug.

Vidste du, at:

- Hver dansker køber 16 kilo nyt tøj om året – mere end nogensinde før?
- Tøj og tekstil er den fjerde største miljøsynder i Europa?
- Kun 10% af det tøj, du afleverer, ender i genbrugsbutikker – resten eksporteres og smides ud
- Op til 40% af vores eksporterede genbrugstøj ender på lossepladser, hvor regnen skyller tøjet ud i havet?

Kom med fotograf og miljøforkæmper Søren Zeuthen til Vestafrikas genbrugs tøjbjerge. I forlængelse af foredraget ønsker vi at engagere alle i en spændende debat om vores fælles tøjforbrug modereret af den skarpe komiker, Victor Lander.

I panelet inviterer vi repræsentanter fra:

Fagbevægelsens Hovedorganisation (FH)

Dansk Industri (DI)

Dansk Erhverv (DE)

TØJPRODUKTIONENS
MILJØBELASTNING

Informationer:

Sted: Tradium i Randers

Dato: 8. oktober 2025

Tid: 19.30 - 21.30

Pris: 200,- (100,- for medlem af fagforening under FH og GRATIS for elever på Tradium)

[TILMELD DIG HER](#)



Foredrag

AI og kunstig intelligens i hverdagen

– Hvad betyder det for dig og mig?

Kunstig intelligens er ikke længere noget, der hører fremtiden til. Det er her allerede – og det påvirker os alle, ofte uden at vi lægger mærke til det. Men hvad betyder det egentlig for dig og mig? Og hvordan kan vi selv få gavn af teknologien – uden at det bliver kompliceret?

I dette foredrag får du en lettilgængelig introduktion til AI og hvordan det fungerer i praksis. Gennem konkrete eksempler og enkle forklaringer bliver du klædt på til at forstå teknologien, og bruge den aktivt i din egen hverdag.

Vi ser blandt andet på:

- Hvad skal du være opmærksom på?
- Hvilke gratis værktøjer kan du bruge – og hvad er forskellen på de betalte og gratis?
- Hvordan kan AI gøre livet nemmere – og hvornår skal du være kritisk?

Foredraget kræver ingen teknisk baggrund. Det er skræddersyet til dig, der gerne vil følge med i den digitale udvikling – uden at drukne i detaljer. Det hele formidles i øjenhøjde, med humor og uden teknisk sprog.

Informationer:

Sted: Sløjfen i Hadsten

Dato: 23. oktober 2025

Tid: 19.00 – 21.30

Pris: 125,- (50,- for medlem af fagforening under FH)

[TILMELD DIG HER](#)



Foredrag

Om bogen "Fartblind"

FH Østjylland inviterer til foredrag om bogen "Fartblind" af Jacob Mark. Jacob Mark er forfatter og tidligere medlem af Folketinget.

På få år gik han fra at være en ung, ukendt politiker til at få femteflest personlige stemmer i hele Danmark. Samtidig soledede han sig i politiske resultater og virale statusopdateringer på Facebook.

Men prisen var høj – han blev nemlig så syg af stress, at han i en periode mistede det meste af synet.

Foredraget er Jacobs både rørende, dystre og humorristiske fortælling om at blive så syg med stress, at alt føles håbløst – og om den svære vej tilbage på arbejde.

Et hudløst ærligt og personligt foredrag om stress, som man kan spejle sig i og bruge til at tage de svære samtaler om stress.

Et indblik i dansk toppolitik set fra Jacobs perspektiv.

Et diskussionsforum til at tale om samfundets problemer med stress

Informationer:

Sted: Pavillonen i Grenå

Dato: 6. november 2025

Tid: 19.00 – 21.00

Pris: 150,- (75,- for medlem af fagforening under FH)

[TILMELD DIG HER](#)



Foredrag

Adfærd og kommunikation

Har du nogensinde undret dig over, hvorfor det kan være så nemt at tale med mennesker, men så svært at kommunikere godt?

Dette foredrag vil give dig en dybere indsigt i forskellige personlighedstyper, og deres betydning for vores evne til at snakke og samarbejde.

Aftenen byder på en introduktion af personlighedstyper, hvor du vil få større forståelse for både dine egne styrker og udfordringer, samt for de forskelligheder, der findes blandt os.

Med masser af gode pointer og sjove eksempler vil Mik Bechmann belyse, hvordan vi ofte lander i misforståelser, antagelser og konflikter.

Mik Bechmann arbejder som mentalcoach, underviser og foredragsholder, og vil ud fra mange års erfaring dele ud af sin omfattende viden om mennesker og kommunikation. Han vil præsentere praksisnære værktøjer, der kan anvendes både i arbejdslivet og privatlivet.

Informationer:

Sted: Kalø Økologisk Landbrugsskole

Dato: 2. december 2025

Tid: 19.00 – 21.00

Pris: 125,- (50 kr. for medlem af fagforening under FH)

[TILMELD DIG HER](#)





AOF Erhverv leverer uddannelse, udvikling og oplevelser for fagforbund og virksomheder med fokus på målgruppen og et relevant udbytte.

Kontakt:

Maj Ellegaard Bechmann
AOF Erhverv
Udviklingschef

Mobil: + 45 22523773

Mail: meb@aoferhverv.dk

