

Gott að vita! Námskeið og fyrirlestrar á vegum Kjalar og SFR

- Vor 2010

SFR og Kjölur – stéttarfélag starfsmanna í almannajónustu bjóða sameiginlega upp á námskeið og fyrirlestra fyrir félagsmenn á Akureyri nú á vorönn.. Lágmarksfjöldi þátttakenda á hvert námskeið er 12 en hámarksfjöldi mismunandi eftir námskeiðum. Því er öruggast fyrir áhugasama að skrá sig sem fyrst. Námskeiðin eru félagsmönnum að kostnaðarlausu.



Skráning og nánari upplýsingar á vefsíðu eða skrifstofum félaganna:

- SFR – stéttarfélag í almannajónustu, www.sfr.is, sími 525-8340
- Kjölur – stéttarfélag starfsmanna í almannajónustu, www.kjolur.is, sími 525-8383

Hvernig taka á góðar ljósmyndir

Tími: Þriðjudaga 16., 23. feb. og 2. mar., kl. 19-22. Lengd: 9 klst. Staður: Háskólinn á Akureyri, stofu L203 að Sólborg. Leiðbeinandi: Lára Stefánsdóttir, M.Ed. í menntunarfræðum og MFA í ljósmyndun.	Lýsing: Á námskeiðinu verður kennt á algengar stillingar á myndavélinni, ásamt því að farið verður yfir undirstöðuatriði í almennri myndatöku og stafrænni ljósmyndataekni. Fjallað verður um hvernig á að setja myndir í tölvu og góð ráð gefin um hvernig gott er að skipuleggja myndasafn og geyma myndir. Kennsla fer ekki fram í tölvuveri. Ath! Æskilegt er að þátttakendur hafi meðferðis stafræna myndavél og að hún sé fullhlaðin.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Stafganga

Tími: Mið./mán. 14., 19., 21., 26. og 28. apríl kl. 17-18 Lengd: 5 klst. Staður: Útilífsmiðstöð skáta að Hömrum. Leiðbeinandi: Ingibjörg Magnúsdóttir, stafgöngukennari og íþróttakennari.	Lýsing: Námskeiðið byggir á gönguæfingum þar sem farið verður í hvaða tækni er best að beita við stafgöngu. Léttum fróðleik um uppruna stafgöngu, stillingar stafa, teygjur og fleira verður blandað við æfingar. Stafganga hefur farið eins og eldur í sinu um Evrópu en rannsóknir hafa leitt í ljós að brennslan er 20% meiri en í venjulegri göngu auk þess sem stafgangan styrkir líkamann 40% meira en venjuleg ganga.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hláturjoga

Tími: Fimmtudaginn 11. mars kl. 12:00-12:50. Lengd: 50 mín. Staður: Háskólinn á Akureyri, stofu Þ16 í Þingvallastræti. Fyrirlesari: Kristján Helgason hláturmarkþjálfari	Lýsing: Það kunna allir að hlæja en hláturjoga snýst um að skapa aðstæður þar sem það er í lagi að hlæja og leika sér. Hlátur er smitandi og eðlilegur hlátur kviknar fljótt þegar hlegið er saman í hláturjoga. Leiðbeinandi er Kristján Helgason, sem hefur kennt hláturjoga frá árinu 2004, en þá kom upphafsmaður þess, indverski lækurinn Madan Kataria til landsins. Kristján hefur einnig lokið námi í hláturmarkþjálfun hjá bandaríska sálfræðingnum Annette Goodheart. Í þessum „fyrirlestri“ er megináherslan á að þátttakendur prófi hláturjoga á eigin skinni, en auk þess er skotið inn fræðslumólum og umræðum um hlátur. Hver hláturjogatími er sérstök upplifun, en algeng lýsing á áhrifunum er spennulosun, leikgleði og innri friður.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------