

Stéttarfélagin Aldan, Kjölur, Samstaða og SFR bjóða félagsmönnum sínum á eftirtalin námskeið

Félagsmenn annarra stéttarféлага eru velkomnir og við minnum á að mörg þeirra styrkja félagsmenn sína um allt að 75% af verði námskeiða.

Fljóta – slaka – njóta

Flot er hugsað sem vettvangur fyrir fólk til að koma saman og upplifa nærandi slökunarstund í þyngdarleysi umvafið vatni með aðstoð flothettu og fötafloti. Áhersla er lögð á slökun og núvitund.

Verð: 11.900 kr.

Fjöldi: Þátttakendur lágmark 12 hámark 20.

Lengd: 2 skipti, 2 klst. hvert skipti.

Hvar og hvenær: Námskeiðin haldin í sundlaugum.

Hvammstangi: Miðvikudaginn 1. nóv. og mánudaginn 6. nóv. Kl. 21:30 báða dagana.

Hofsós: Miðvikudaginn 8. nóv. og mánudaginn 13. nóv. Kl. 20:30 báða dagana.

Blönduós: Miðvikudaginn 15. nóv. og mánudaginn 20. nóv. Kl. 21:00 báða dagana.

Leiðbeinandi: Auður Björk Birgisdóttir, leiðbeinandi í floti.

Konfektgerð

Farið er í alla grunnþætti konfektgerðar s.s. gerð fyllinga, steypingu í konfektform og temprun á súkkulaði. Þátttakendur búa til sína eigin mola og taka með sér heim.

Verð: 7.900 kr.

Fjöldi: Þátttakendur lágmark 12, hámark 20.

Lengd: 2 klst.

Hvar og hvenær:

Sauðárkrókur: Þriðjudagurinn 7. nóv. kl. 17:30 – 19:30.

Blönduós: Fimmtudaginn 9. nóv. kl. 16:30 – 18:30.

Hvammstangi: Fimmtudaginn 9. nóv. kl. 19:30–21:30.

Leiðbeinandi: Halldór Kristján Sigurðsson, bakari og konditor.

Skráning og nánari upplýsingar

á heimasíðu Farskólans

www.farskolinn.is

eða í síma 455 6010.



Næringarfræði fyrir fróðleiksfúsa

Fjallað um orkuæfni og trefjaefni; grunnatriði næringarfræðinnar, orkuþörf og ráðlagða dagskammta. Fjallað um „áhugaverðar og sígildar“ mýtur og neyslu á fæðubótaræfnum. Hvaða mataræði hentar mismunandi hópum; svo sem fyrir þá sem eru í ofþyngd, þá sem eru of grannir eða þá sem stunda mikla hreyfingu.

Verð: 12.700 kr.

Fjöldi: Þátttakendur lágmark 12.

Lengd: 3 klst.

Hvar og hvenær:

Sauðárkrókur: Laugardaginn 4. nóv. kl. 9:00 – 12:00.

Blönduós: Laugardaginn 4. nóv. kl. 13:00 – 16:00.

Hvammstangi: Sunnudaginn 5. nóv. kl. 10:00 – 13:00.

Leiðbeinandi: Ólafur Sæmundsson, næringarfræðingur.

iPad-námskeið

Hagnýtt námskeið fyrir byrjendur

Farið verður yfir grundvallaratriðin í iPad spjaldtölvum og helstu forrit sem fylgja tækinu. Kenni á „App store“ og hvernig á að finna og ná í hentug forrit ásamt því að farið verður yfir helstu stillingar.

Athugið! Þetta er ekki fyrir Android spjaldtölvur eins og Lenovo, einungis fyrir iPad frá Apple.

Verð: 9.700 kr.

Fjöldi: Þátttakendur 10-12.

Lengd: 3 klst.

Hvar og hvenær:

Blönduós: 4. desember kl. 17:00 – 20:00.

Hvammstangi: 5. desember kl. 18:00 – 21:00.

Sauðárkrókur: 6. desember kl. 17:00 – 20:00.

Leiðbeinendur: Álfhildur Leifadóttir, kennari og Apple-kennari og Bergmann Guðmundsson, kennari og Apple-kennari.



Farskólinn

miðstöð símenntunar á Norðurlandi vestra

Sími 455 6010 www.farskolinn.is

Farskólinn er líka kominn á Facebook