



# Seniorkurs for døve/hørselshemmede pensjonister

## Kurs 1

**Søndag 13. – fredag 18. desember 2020**

Sted: Ål folkehøyskole og kurscenter for døve

### Kursinnhold:

- **Mosjon og helse.**
- **Hjerte og karsykdommer, diabetes. Forebygging.**
- **Informasjon om bildetolkjenesten.**
- **Informasjon fra NDF om seniorpolitikk**
- **Døve i verden**
- **Ettermiddager/kveld: Ut på tur. Sosialt samvær.**

Etter kurs 1 får du tilbud om flere kurs.

- Ankomst:**           **Søndag 13/12:**  
Mellom kl 18.00-20.00. Buss fra Ål stasjon og opp til skolen.  
Tog fra Oslo ankommer kl 18.54. fra Bergen kl 19.18
- Avreise:**           **Fredag 18/12:**  
Kurset avsluttes kl 10.15. Transport til tog Oslo-Bergen
- Betaling:**           Kurset er godkjent av NAV, Arbeids- og velferdsdirektoratet.  
NAV dekker både kursopphold og reiseutgifter etter søknad.  
Søknadsskjema til NAV får du tilsendt etter påmelding.

### **Påmelding: kurs@al.fhs.no**

eller i posten: Ål folkehøyskole, Bakketeigen 51, 3570 Ål

Så snart som mulig og helst innen 1.november 2020

Vi må ha følgende opplysninger i påmeldingen:

- Navn, adresse, e-post, mobilnummer og fødselsnummer.
- NB! Vi trenger alle 11 siffer for å fylle ut søknadsskjema til NAV.
- Påmelding merkes: Seniorkurs

## **Velkommen til trivelige kursdager!**

**[www.al.fhs.no](http://www.al.fhs.no)**

Adresse: Bakketeigen 51, 3570 Ål

Sentralbord: 320 82 600. SMS/Spørsmål: 414 64 556

E-post til kurscenteret: [kurs@al.fhs.no](mailto:kurs@al.fhs.no)