



# Seniorkurs for døve/hørselshemmede pensjonister

## Kurs 1

**Søndag 22.05.2022 – fredag 27.05.2022**

Sted: Ål folkehøyskole og kurscenter for døve

### Foreløpig tema på kurs:

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

Etter kurs 1 får du tilbud om flere kurs.

**Ankomst: Søndag 22.05.2022:**

Mellom kl. 17.30-20.30. Buss fra Ål stasjon og opp til skolen.

Tog fra Oslo ankommer kl. 17.41 (anbefalt) og 19.50.

Tog fra Bergen kl. 17.21 (anbefalt) og 19.10.

**Avreise: Fredag 27.05.2022:**

Kurset avsluttes kl. 10.30. Transport til tog Oslo-Bergen

Avreise tog til Oslo og til Bergen: kl. 11.35.

**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](mailto:kurs@al.fhs.no)**

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

Så snart som mulig og helst innen 3. april.

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 1**

**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)