

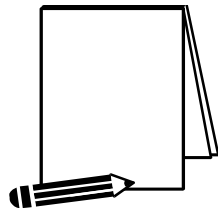
Praktisk Information

Mødested

Højnæskirken i Rødovre
Højnæsvej 60

Tidspunkt

Kl. 19:30 - 21:00



Datoer

17. september
22. oktober
12. november

Kontakt

Michael Jensen 32159001
Elisabeth Osbæck 26282292



H Ø J N Æ S K I R K E N I
R Ø D O V R E
H Ø J N Æ S V E J 6 0 ,
2 6 1 0 R Ø D O V R E
T L F . 5 0 4 0 4 1 0 1
W W W . K R I S T E N T F . D K

GRATIS TILBUD

En Hjælpende Hånd



*IT, Budget, Stress
og Spiritualitet*

H Ø J N Æ S K I R K E N I
R Ø D O V R E



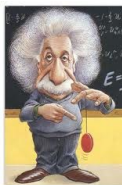
En hjælpende hånd

En hjælpende hånd er et åbent og gratis tilbud, hvor alle er velkomne. Tre tirsdag aftener i efteråret **d. 17. sep. d. 22 okt. og d. 12 nov. fra 19:30-21:00** tager vi aktuelle emner op og giver konkrete, praktiske råd og vejledning til hvordan disse udfordringer kan løses, så hverdagen bliver mere enkel.

**Emnerne er : Hjælp til IT,
Budgetplanlægning,
Stresshåndtering og Spiritualitet.**



Vi har bedt fire mennesker, der har erfaring med disse emner, om at give deres bud på, hvordan udfordringer på disse områder kan løses på en enkel og håndterbar måde i hverdagen.



Alle spørgsmål er velkomne, og der vil blive plads til praktisk hjælp og personlig rådgivning.



Besøg også vores hyggelige café, hvor der serveres gratis kaffe og kage.



Hjælp til IT



1. PC-en's opbygning, grundelementer, enheder, eksterne tilslutninger, opstart, sikkerhed, grundbegreber. 2. Filer, hvad er det? Mapper, skrivebord, organisering, back-up, personlig udformning, programmer, hente og downloade, internet, mailbox, kommunikation mv. 3. At åbne og anvende programmer, gemme filer, forskellige typer programmer, tekst, billeder, musik, regnskab, grafik og database mv. Behovene vil være forskellige i forhold til de enkeltes erfaringer og kendskab til mediet, og det vil der blive taget hensyn til. Alle kan være med, men det må være en forudsætning, at man selv kan medbringe sin egen PC, helst en bærbar af nyere observans, med min. Windows XP styresystem. Windows Vista og Windows 7 og 8 vil være særdeles velegnet.

Hvis man er ejer af en Mac-computer, er det ikke nogen hindring. iPad og smartphones er også velkomne, men man skal bare ikke forvente, at en iPad og smartphones er det samme som en computer, med de muligheder der gives på en PC.

Budgetplanlægning



En **sund privatøkonomi** giver ro og råderum. Men hvad definerer en sund privatøkonomi? Hvad er de vigtigste valg for at forbedre økonomien - nu? - på længere sigt? Hvad med budget, valg af uddannelse, pension og opsparing. Skal man købe egen bolig, hvis man har mulighed for det - og hvordan skal man i så fald finansiere det. Er der forskel på sparsommelighed og nærighed? Er der etiske

valg i privatforbruget? Det er nogen af de mange spørgsmål, vi vil forsøge at tackle over tre aftener. Aftenerne vil kombinere oplæg, dialog og diskussion. Samtidig vil der også blive mulighed for privat rådgivning, samt personlig hjælp til konkrete situationer.

Stresshåndtering



I et moderne liv kan man hurtigt miste overblik og kontrol over de forandringer og udfordringer der dukker op på ens vej. Det kan være alt fra finanskriser, sygdom, skilsmisser, økonomiske problemer, arbejdsløshed, arbejdspress, konflikter og meget, meget mere. Problemer, bekymringer og udfordringer kan forårsage stress, og er man stresset gennem længere tid, kan det udvikle sig til alvorlige belastningssymptomer eller ligefrem stressrelaterede sygdomme.

Over tre aftener vil stresscoach Michael Jensen sætte fokus på emnet stresshåndtering og give dig redskaber til en bedre forståelse af problemet og hvad der kan gøres for at komme ud af stresstilstanden og hvordan livets kan leves i balance uden vedvarende stress.

Spiritualitet



Spiritualitet og åndelig vejledning. Her er der plads til spørgsmål, diskussion og personlig rådgivning om alt, der har med den åndelige verden at gøre. Teolog Sven Straarup er en sikker guide, når man søger svar på livets store spørgsmål og udfordrende problemstillinger.