

NÁMSVÍSIR

Haustönn 2015



Viska, fræðslu- og símenntunarmiðstöð Vestmannaeyja | s. 481-1950 | www.viskave.is | viska@eyjar.is



VISKA Á NÝJUM STAÐ

Viska hefur nú starfað í tólf og hálft ár á þriðju hæð í Þekkingarsetri Vestmannaeyja. Það er okkur mikið gleðiefni að á þessu hausti flytjum við í endurbætt húsnæði á fyrstu hæð í sama húsnæði. Undanfarna mánuði hafa staðið yfir endurbætur á fyrrum húsnæði Vínbúðarinnar. Við þennan flutning breytist margt í okkar starfi. Við munum geta þjónustað einstaklinga sem ekki hafa ráðið við stigana hingað til. Það er samt ekki eina breytingin. Við höfum nú yfir að ráða stórbættari aðstöðu fyrir fjarnema. Þeir hafa undanfarin ár átt möguleika á því að koma til okkar og læra í kennslustofum en hafa alltaf þurft að víkja þaðan þegar námskeið standa yfir. Nú eru bástar þar sem þessir einstaklingar og hópar geta átt aðstöðu til að læra í friði.

Haustið hjá okkur hófst með Grunnmenntaskóla og Listasmiðju sem og íslensku fyrir útlendinga. Í framhaldi bættast svo við hin ýmsu námskeið sem þið getið lesið ykkur til um í þessum bæklingi. Hann er í minna lagi að þessu sinni sem grundvallast á því hvað við förum seint af stað vegna flutninga.

HVAÐ ER FRAMUNDAN!

Undanfarin ár hefur náms- og starfsráðgjöf verið í boði hjá Visku, íbúum að kostnaðarlausu og heldur sú þjónusta áfram. Raunfærnimat kemur bara til með aukast í framtíðinni og nú nýverið lauk raunfærnimati í skipstjórn í samstarfi við aðrar símenntunarmiðstöðvar á landinu.

Er það hluti af stærra verkefni sem kallast Sjósókn og er ætlað sjómönnum

sem ekki hafa lokið framhaldsskóla. Auk raunfærnimats í allmörgum greinum er boðið upp á Menntastöðir og Grunnám fiskvinnu.

Samstarfsaðilar í verkefninu eru, auk Visku, Sjómennt, Símenntunarmiðstöð Eyjafjarðar, Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum, Mímir símenntun og Fræðslumiðstöð atvinnulífsins.

Eins og mörgum er nú þegar ljóst hefur mennta- og menningarmálaráðherra ákveðið að framhaldsskóli skuli fyrst og fremst vera fyrir einstaklinga á aldrinum 16-25 ára. Einstaklingar 25 ára og eldri eiga í framhaldi að geta sótt menntun hjá okkur í símenntunarmiðstöðvunum. Þetta hefur í för með sér að við munum leitast við að bjóða upp á Menntastöðir

í dreifnámi og fjarnámi í samstarfi við aðrar stöðvar og verður það eitt af verkefnum næsta starfsárs.

Fyrirtækjaþjónusta hefur verið í boði til nokkurra ára hjá okkur og eru ýmsar leiðir færar til að auka þá þjónustu með Markviss og hæfnigreiningum svo eitthvað sé nefnt.

Við flutning fytjumst við Sólrún báðar á fyrstu hæðina og er skrifstofan mín rétt innan við dyrnar. Hvet ég bæjarbúa til að kíkja við og kynna sér húsnæðið og spjalla við okkur um hvað þið viljið helst að við bjóðum upp á.

Með tilhlökkun fyrir vetrinum
Valgerður í Visku



NÁMSKEIÐ Á HAUSTÖNN 2015

Skref til sjálfshjálpar í lestri og ritun

- 60 kennslustundir

Fyrirhugað er að halda 60 stunda námskeið fyrir þá sem eiga í erfiðleikum með lestur og ritun. Reiknað er með að námið hefjist á haustönn 2015. Innritun er í síma 560 2030 eða 560 2050 (Nína Sibyl eða Magga Gauja). Námið er góður undanfari fyrir þá sem eru að huga að frekara námi eða vilja styrkja sig í lestri og ritun.

Tímasetning verður ákveðin nánar síðar. **Verð:** 12.000 kr. *Námið er styrkt af Fræðslumiðstöð atvinnulífsins.*

Námsþættir:

- Lestur 30 kennslust.
- Stafsetning 10 kennslust.
- Ritun 5 kennslust.
- Tölvutækni 10 kennslust.
- Sjálfstyrking og tjáning 3 kennslust.
- Mat á námi og námsleið 2 kennslust.

Samtals 60 kennslust.

Opin smiðja: Suða

Á námskeiðinu er farið í grunnatriði málmstuðu þar sem tekin er fyrir bæði Tigsuða auk Mig/magsuðu. Einnig er farið yfir hlutverk hlífðargassins, öryggismál ásamt praktískum atriðum sem mikilvægt er að tileinka sér við málmstuðu. Námskeið fyrir ALLA sem hafa áhuga á að læra að sjóða. Einnig er hægt að velja um að læra einstaka suðugerð.

Markmið: Á námskeiðinu er farið í grunnatriði málmstuðu þar sem tekin er fyrir bæði Tig-suða auk MIG/MAG hlífðargassuðu. Farið er yfir mismunandi tegundir. Einnig er farið yfir hlutverk hlífðargassins öryggismál ásamt praktískum atriðum.

Námsleiðin hefst í október þegar næg þátttaka næst í 10 skipti í 2 klukkustundir.

Leiðbeinendur: Klara og Gústaf. **Verð:** 28.000 kr.

Kennt verður í húsakynnum Eyjablikks Flötum 27. Vonumst til að sjá sem flesta.

Silfursmiði, eigin hönnun

Áhersla verður lögð á að þátttakendur vinni úr eigin hugmynd að smíðisgrip. Þátttakendur hanna gripinn og smíða hann. Á námskeiðinu er boðið upp á fyrsta flokks aðstöðu til smíðinnar. Námskeiðið er í fjögur skipti og er 16 stundir í allt. Skemmtileg hugmynd að gefa eigin hönnun í jólagjöf.

Kennari: Jónatan G. Jónsson **Tími:** 19. nóvember **Lengd:** Fjögur skipti 16 kennslust. í allt. **Staður:** Viska Strandvegi 50 1. hæð **Verð:** Kr. 29.000 (innifalið í verði er einn gripur).

Samfélagsmiðlar og hagnaður í samfélagsþjónustu

Fyrir hverja er námskeiðið? Námskeiðið er ætlað aðilum í ferðaþjónustu til að skapa sér sess á netinu. Það nýtist sérstaklega einyrkjum og smærri fyrirtækjum án markaðsdeildar til að uppgötva nýjar leiðir til að einfalda alla vinnu við markaðsmál, vörupróun og samskipti við viðskiptavinina á netinu.

Hvað er tekið fyrir? Fjallað verður um hagnýtar markaðs-aðgerðir, virkni www.tripadvisor.com og Facebook og samspil þessara miðla. Skoðuð verða dæmi um frábæra umsagnarækt og tækifæri til úrbóta. Æskilegt er að þátttakendur þekki sinn markhóp og hafi skýra markaðsstefnu, en námskeiðið nýtist einnig þeim sem eru enn að þróa markaðsaðgerðir.

Hvað muntu læra á námskeiðinu? Að námskeiði loknu munu þátttakendur hafa skýr svör við eftirfarandi spurningum:

- Hverjar eru mikilvægustu markaðs-aðgerðirnar fyrir fyrirtæki?
 - Á hverju byggja aðgerðir sem eru bæði einfaldar og áhrifamiklar?
 - Hvernig finnst tími til að sinna markaðsmálum?
- Markmiðið er að þátttakendur geti strax byrjað að auka sýnileika sinn á netinu, með áherslu á þær umsagnir sem viðskiptavinir þeirra veita þeim m.a. á www.tripadvisor.com

Kennari: Helgi Þór Jónsson Sponta ehf. **Tími:** 28. október til 22. nóvember **Lengd:** Einn mánuður, lýkur með staðlotu í Eyjum 22. nóvember **Staður:** Viska Strandvegi 50 1. hæð **Verð:** 39.000 kr.

Stéttarfélag niðurgreiða námskeiðsgjöld allt að 75%

Að græja gleðina og góða heilsu

- 3 kennslustundir

Lærum að gera grænan ljúffengan drykk og tökum svo vinnustofu um hvað sé mikilvægast varðandi góða heilsu. Góð heilsa snýst um annað og meira en bara mataræði og hreyfingu. Í fyrirlestrinum er farið yfir helstu áhrifaþætti á líðan okkar og hvernig við getum fundið jafnvægi án öfga. „Að græja gleðina og góða heilsu“ er fyrirlestur og námskeið. Hvað er mikilvægast? Er það grænkálið eða golfið? Hvernig finnum við jafnvægi án öfga? Margrét Leifsdóttir, sem er arkitekt og heilsumarkþjálfari IIN, hefur haldið fjölda fyrirlestra og námskeiða um breyttan og bættan lífstíl. Meðal annars námskeiðin „10 daga hreint mataræði“ sem hafa verið mjög vinsæl. Sjá nánari upplýsingar á margretleifs.is og á <https://www.facebook.com/margretleifs>. Innifalið: Námskeið í grænum drykk (sýnikennsla) ásamt uppskriftum og fyrirlestur um breyttan og bættan lífstíl án öfga. **Kennari:** Margrét Leifsdóttir **Tími:** 19. nóvember **Lengd:** Ein kvöldstund **Staður:** Viska Strandvegi 50 1. hæð **Verð:** 6.500 kr. **Fjöldi:** Lágmark 15 manns

Stéttarfélag niðurgreiða námskeiðsgjöld allt að 75%.

OneNote og Outlook

Á þessu námskeiði lærum við hvernig við getum notað Outlook og OneNote til að halda utan um og skipuleggja verkefni. Við lærum að vinna eftir aðferðafræðinni „tómt innbox“, og hvernig við skipuleggjum okkur í Outlook. Við lærum hvernig Outlook og OneNote samnýta Task og hvernig við getum fengið yfirlit yfir þau verkefni sem eru á döfinni. Við förum yfir það hvernig OneNote heldur utan um verkefni og skjöl sem tengjast verkefnunum.

Einnig munum við líta á eftirfarandi:

- QuickSteps
- Búa til reglur (Rules)
- Tasks
- Tags
- Forward to ONeNote
- To Do list
- Hvernig á að deila „Notebook“
- Samvinna á Notebook

Kennari: Hermann Jónsson frá Advania **Tími:** Þegar þátttaka hefur náðst. **Lengd:** 3-4 klukkutímar. **Staður:** Viska Strandvegi 50 1. hæð. **Verð:** Kr. 60.000 á fyrirtækjanámskeið fyrir hópinn.

Bókband

Helgina 20. - 22. nóv. 2015 verður haldið námskeið fyrir byrjendur í handbókbandi (grunnfalsband) í húsi Bókbandsstofunnar Kjörgripir að Heimagötu 27. Tilhögun á námskeiði yrði að hittast milli kl. 19 -21 á föstudagskvöldi með 2-3 bækur og gera eitthvað. Laugardagur yrði frá kl. 9 -12 og 13 -16 og eins á sunnudag.

Verð: Kr. 18.000 pr. mann. Allt efni innifalið. **Fjöldi:** Ath. aðeins 6 manns komast að. **Kennari:** Ragnar G. Einarsson, bókbindari.

Tölvur, ekkert mál - almennt byrjendanámskeið

- Haustönn 2015.

Hagnýtt námskeið, ætlað fólki á öllum aldri sem hefur litla reynslu af tölvum. Á námskeiðinu verður farið í hvernig má vinna með texta, nota internetið og tölvupóst. Þátttakendur eru hvattir til að koma með sína eigin tölvu. Einnig eru til tölvur hjá Visku.

Kennari: Eva Káradóttir kennari í tölvu- og upplýsingamennt. **Tími:** Kennt mánudaga og miðvikudaga kl. 18:00-20:00. Kennt á haustönn 2015. **Lengd:** 18 kennslustundir (6 skipti). **Staður:** Viska Strandvegi 50 1. hæð. **Verð:** 24.900 kr.

Windows 10

Í þessu grunnnámskeiði er farið er í helstu nýjungar Windows 10 og þær breytingar sem hafa orðið á stýrikerfinu. Við kynnumst þeim valmöguleikum sem eru til staðar og sjáum að það er engin ástæða til að óttast breytingar.

Kennari: Hermann Jónsson frá Advania **Lengd:** Eitt skipti 1 klst. **Staður:** Viska Strandvegi 50 1. hæð. **Tími:** Þegar þátttaka hefur náðst.



Hvað á ég að þjálfar? Fræðsluerindi og spjall fyrir hundaeigendur

- 3 kennslustundir

HENTAR VEL FYRIR ÞÁ SEM EIGA HUND EÐA HYGGJAST FÁ SÉR HUND Á þessum fræðslufundi er sagt frá mismunandi aðferðum við þjálfun hunda, síðan er fjallað um hegðun hunda eftir tegundum og táknmál þeirra. Að lokum verður fjallað um hvað hundabjálfarar gera með hundunum sínum og fjallað um hlýðni, spor, veiði, sleðahunda og fleira.

Verð: Kr. 4.200 **Fjöldi:** Lágmark 8 **Leiðbeinandi:** Albert Steingrímsson **Tími:** 18. nóvember kl. 18:00.



Myndataka norðurljósa

- 3 stundir

Páll Jökull mun leiðbeina þátttakendum hvernig best sé að nota dslr myndavélar við myndatöku á norðurljósum og næturhimninum og gefa góð ráð til þess að ná sterkum hughrifum og „WOW“ í myndirnar sínar. Þátttakendur þurfa að mæta með myndavélina sína á námskeiðið og þrífót ef þeir eiga.

Verð: Kr. 6.900. **Fjöldi:** Lágmark 8, hámark 12 þátttakendur. **Leiðbeinandi:** Páll Jökull Pétursson.

Ferðaþjónustutengd enska

Námskeiðið er ætlað þeim sem starfa á hinum ýmsu stöðum og þurfa að eiga samskipti við fólk á ensku. Lögd er mest áhersla á uppbyggingu orðaforða, talæfingar, framburð og lítils háttar skrift og lestur. Unnið er í hópum, þorum eða hver fyrir sig.

Verð: Kr. 24.000 **Fjöldi:** Lágmark 8 manns **Kennari:** Sarah Jane Hamilton **Tími:** Hefst 22. október. Kennsla fer fram tvisvar í viku á þriðjudögum og fimmtudögum og stendur yfir í einn mánuð

Munið að stéttarfélag niðurgreiða námskeið tengd vinnu allt að 75%.

Skráning á námskeið og nánari upplýsingar á **viskave.is**



Tálgunarnámskeið

- 12 stundir

Námskeiðið hentar bæði byrjendum og lengra komnum.

Einstakt tækifæri til að sækja námskeið hjá þessum flotta listamanni.

Lagt verður upp með að prófa mismunandi efni og aðferðir sem og yfirborðsmeðferð. Kennnd verða grunnatriði í því viðum verkum svo sem fuglum og fígúrum, lesið í efnið og fjallað um hlutföll og karakter. Kennnd umhirða og brýning verkfæra og útskurðarverkfæri kynnt til sögunnar.

Að loknu námskeiði fara þátttakendur heim með fullunna hluti. Efni innifalið. Tálguhnífar seldir á staðnum.

- Verð:** 25.900 kr. Efni innifalið, tálguhnífar seldir á staðnum.
- Leiðbeinandi:** Bjarni Þór Kristjánsson útskurðar- og tálgunarmeistari.
- Fjöldi:** Lágmark 6 og hámark 8 þátttakendur.
- Tími:** Í febrúar 2016.



Námskeið í pylsugerð og beikongerð

Á þessu námskeiði þá tekur matreiðslumeistarinn Hinrik Carl Ellertsson fyrir þessa æfagömlu hefð að útbúa pylsur, geyma pylsur og hvernig sé best að sjóða þær og geyma eftir að lögun hefur verið gerð. Farið verður í gegnum undirstöðuatriði og helstu afbrigði af pylsum, einnig verður tekið fyrir hrápylsugerð og reyking sem og söltun. Einnig verður tekið fyrir hvernig laga á beikon frá grunni og fá nemendur að spreyta sig í undirbúningi á þessu góðgæti. Á námskeiðinu verða einnig gerðar 4 tegundir af pylsum sem þátttakendur taka svo heim með sér að loknu námskeiði. Að lokum verður farið í hvernig má nýta betur villibráð í pylsur og rúllugerð.

Um kennarann

Hinrik Carl útskrifaðist í matreiðslu í kringum aldamótin og hefur unnið síðan við þessa iðn, ýmist sem matreiðslumaður, yfirkokkur eða rekstrarstjóri. Einnig er hann yfirkennari hjá Grillskólanum í Garðheimum og eigandi að Bjórákademíunni sem hefur sérhæft sig í námskeiðum með mat og bjór. Í dag vinnur hann sem rekstrarstjóri á Dill Restaurant og Hverfisgötu 12. Námskeiðið tekur 3,5 tíma og verður haldið sunnudaginn 25. okt.

- Verð:** Kr. 19.500
- Fjöldi:** Lágmark 10
- Leiðbeinandi:** Hinrik Carl Ellertsson
- Tími:** 25. október



Fiskvinnslunámskeið fyrir starfsmenn í fiskvinnslu

Í desember nk. er ráðgert að fara af stað með 48 klst. grunn- og viðbótarnámskeið fyrir starfsfólk í fiskvinnslu í Vestmannaeyjum. Námskeiðin eru fyrir starfsfólk sem ekki hefur nú þegar lokið þessum áfanga.

Kennarar: Ýmsir.

Nánar auglýst síðar.

Hugræn atferlismeðferð

Hugræn atferlismeðferð hefur reynst vel við að takast á við vandamál daglegs lífs og er því fyrir alla og nýtist flestöllum í daglegu lífi. Þessar aðferðir nýtast líka vel þegar við finnum fyrir vanlíðan eins og kvíða eða depurð, göngum í gegnum erfiða lífsreynslu eða samskipti við annað fólk valda okkur vandræðum. Námskeiðið er ætlað öllum þeim sem vilja kynna sér út á hvað hugræn atferlismeðferð gengur og læra aðferðir til að öðlast bætta líðan, ná tökum á eigin tilfinningum, hugsunum og hegðun. Kennsluefni er meðferðarhandbók frá Reykjalandi, leshefti. Bækur eru innifaldar í verði námskeiðsins (Kosta annars 8.000 kr).

- Kennari:** Fríða Hrönn Halldórsdóttir, náms- og starfsráðgjafi og ráðgjafi í hugrænni atferlismeðferð.
- Lengd:** 12 kennslustundir (4 skipti). Þrjár kennslustundir í senn, tvisvar sinnum í viku.
- Staður:** Viska, Strandvegi 50, jarðhæð
- Verð:** Kr. 28.000.
- Fjöldi:** Lágmarksfjöldi 8 þátttakendur.

Stéttarfélag niðurgreiða námskeiðsgjöld allt að 75%

Að takast á við kvíða

Byggt á vinnubók Melanie Fennel og Gillian Butler

Vinnubók: Að takast á við kvíða

5. skipti, 60-90 mínútur í senn.

Fyrsti tími: Eðli kvíða og hugsanir sem viðhalda kvíðanum.

Annar tími: Að ná betri tökum á kvíða.

Þriðji tími: Vinna betur með kvíðavekjandi hugsanir - finna raunhæfar hugsanir við kvíðanum.

Fjórti tími: Að ná betri tökum á kvíða og prófa það í verki.

Fimmti tími: Æfingar og reynslusögur.

Nemendur verða að vera tilbúnir að vinna verkefni sem unnin eru á námskeiðinu bæði í tímum og í daglegu lífi.

- Kennari:** Fríða Hrönn Halldórsdóttir, náms- og starfsráðgjafi og ráðgjafi í hugrænni atferlismeðferð.
- Lengd:** 12 kennslustundir (4 skipti). Þrjár kennslustundir í senn, tvisvar sinnum í viku.
- Staður:** Viska, Strandvegi 50, jarðhæð.
- Verð:** Kr. 25.000 vinnubók innifalin í námskeiðsgjaldi.
- Fjöldi:** Lágmarksfjöldi 8 þátttakendur.

Stéttarfélag niðurgreiða námskeiðsgjöld allt að 75%.

Skráning á námskeið og nánari upplýsingar á

viskave.is

viska@eyjar.is

eða í síma **481-1950**

Viska er líka á **facebook**



NÝ OG BETRI AÐSTAÐA FYRIR FJARNEMA

Við flutning Visku í nýtt og bætt húsnæði stórbatnar öll aðstaða þar með talin námsaðstaða fyrir fjarnema.

Fjarnemar þurfa að nálgast lykil að aðstöðunni. Fram að áramótum verður þetta nemum að kostnaðarlausu að undanskildu tryggingagjaldi fyrir lykilinn.



Styrkur þinn til náms



Sveitamennt styrkir starfs menntun innan sveitafélaga og stofnana þeirra á landsbyggðinni

Sjóðurinn veitir styrki í fræðsluverkefni á vegum stéttarfélaganna

Sjóðurinn fjármagnar þau verkefni sem sjóðsstjórn skipuleggur

Sjóðurinn veitir styrki til einstaklinga og sjá stéttarfélögin um afgreiðslu þeirra í umboði Sveitamenntar



Skipholt 50b • 105 Reykjavík • sími: 599 1450 • fax: 599 1401
www.sveitamennt.is • sveitamennt@sveitamennt.is

Menntun skapar tækifæri

- kynntu þér möguleikana



Landsmennt er fræðslusjóður Samtaka atvinnulífsins og verkafólks á landsbyggðinni

Verkalyðsfélögin sjá um afgreiðslu einstaklingsstyrkja í umboði sjóðsins

Sjóðurinn styrkir starfsmenntun í fyrirtækjum



Skipholt 50b • 105 Reykjavík • sími: 599 1450 • fax: 599 1401
www.landsmennt.is • landsmennt@landsmennt.is

Þín leið til fræðslu



Ríkismennt styrkir starfsmenntun innan stofnana ríkisins á landsbyggðinni

Sjóðurinn veitir styrki í fræðsluverkefni á vegum stéttarfélaganna

Sjóðurinn fjármagnar þau verkefni sem sjóðsstjórn skipuleggur

Sjóðurinn veitir styrki til einstaklinga og sjá stéttarfélögin um afgreiðslu þeirra í umboði Ríkismenntar



Skipholt 50b • 105 Reykjavík • sími: 599 1450 • fax: 599 1401
www.rikismennt.is • rikismennt@rikismennt.is

Sjómennt – fræðslusjóður sjómanna og útgerðarféлага

Átt þú rétt á styrk?

Kynntu þér rétt þinn á sjómennt.is

Félagsmenn Sjómenntar sem unnið hafa í að minnsta kosti sex mánuði á síðastliðnum tólf mánuðum geta sótt um styrk til félagsins:

starfstengt nám eða námskeið • tómstundastyrkir meirapróf • kaup á hjálpartækjum vegna lestrar- eða ritörðugleika



Skipholt 50b • 105 Reykjavík • sími: 599 1450 • fax: 599 1401
www.sjomennt.is • sjomennt@sjomennt.is

Velkomin í Landsbankann í Vestmannaeyjum

Starfsfólk Landsbankans í Vestmannaeyjum tekur vel á móti þér og er til reiðu að veita þér fyrirtaks þjónustu og ráðgjöf. Við leggjum áherslu á lausnir sem henta hverjum og einum.

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000




STAVEY



VR

NÁMS- OG STARFS-RÁÐGJÖF HJÁ VISKU

Hefur þú verið að velta fyrir þér námi og störfum?

Viska býður upp á margvíslega ráðgjöf fyrir einstaklinga, hópa og fyrirtæki. Ráðgjöfin er ókeypis fyrir einstaklinga og þar er aðstoðað við að:

- finna upplýsingar um nám og störf.
- kanna áhugasvið og færni.
- skoða möguleika á námi og starfi.
- setja sér markmið.
- setja upp ferilskrá.
- taka ákvarðanir um nám og störf.
- takast á við hindranir.
- takast á við prófkviða.
- takast á við persónuleg mál-efni.
- takast á við námsörðugleika (t.d. lesblindu o.fl.).
- tileinka sér árangursrík vinnubrögð í námi.
- undirbúa sig undir háskóla-nám.
- vinna færnimöppu.

Hægt er að bóka viðtal og fá nánari upplýsingar hjá **Sólrunu Bergþórsdóttur** náms- og starfsráðgjafa í síma 481-1950 eða á solrunb@eyjar.is



Skráning á námskeið og nánari upplýsingar á **viskave.is** **viska@eyjar.is** eða í síma **481-1950** Viska er líka á **facebook**

