

NÁMSVÍSIR

vorönn 2015

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



NÁMSLEIÐIR

Skref til sjálfshjálpar í lestri og ritun

40 klukkustundir.

Fyrirhugað er að halda námskeið fyrir þá sem eiga í erfiðleikum með lestur og ritun. Námskeiðið heitir: Skref til sjálfshjálpar í lestri og ritun. Það er í allt 60 kennslustundir og eru aðalnámsþættir, stafsetning, lestur, sjálfstyrking og tölvutækni.

- megináhersla lögð á að styrkja lestrar- og ritunarhæfni.
- auka hæfni til starfs og áframhaldandi náms.
- áhersla er lögð á að efla lesskilning, lestrarlöngun, úthald við lestur og stafsetningarfærni.
- kennd mismunandi tækni, aðferðir og hjálpartæki, s.s. yfirlestrar og leiðréttingarforrit.
- námið er metið til allt að 5 eininga í framhaldsskóla.
- kennt er í litlum hópum (aðeins 8 komast að á námskeiðinu)

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50, Vestmannaeyjum.

Verð: 12.000

Fjöldi: Lágmark 8 manns

Kennari: Ýmsir

Meðferð matvæla

40 klukkustundir

Námið er 60 kennslustundir og ætlað þeim sem vilja vinna við eða eru að vinna við meðferð matvæla. Nemendur fá innsýn í matvælaörverufræði, matvælaeftirlit, matvælavinnslu, þrif og sótthreinsun, vöruþekkingu og fæðuflokkana.

Markmið

- Að auka þekkingu á mikilvægi og ábyrgð starfsmanna á lýðheilsu.
- Að kynnst reglum varðandi sóttvarnir og gæðastaðla.
- Að auka skilning á mikilvægi skipulags og eftirlits.
- Að kynnst örverum í matvælaiðnaði
- Að auka færni í verklagi við meðferð matvæla.
- Að læra að skrifa verklýsingar.
- Að læra áætlanagerð og skráningu vegna þrifa.
- Að kynnst gerð innihaldslýsinga.
- Að geta unnið verk með hagkvæmni og öryggi neytenda í huga.

Námsgreinar

- Matvælaörverufræði
- Matvælaeftirlit
- Matvælavinnsla
- Þrif og sótthreinsun
- Vöruþekking og fæðuflokkarnir

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50

Verð: 12.000

Fjöldi: Lágmark 10 manns

Kennari: Ýmsir

Skrifstofuskólinn

160 klukkustundir . Skiptist á tvær annir.

Skrifstofuskóli hefst í byrjun mars náist þátttaka. Helstu námsþættir eru grunnatriði bókhalds, fyrstu skrefin í tölvufærðu bókhaldi, verslunarreikningur, upplýsingatækni s.s word og excel, námstækni og f.l. Skrifstofuskólinn er 160 klukkustundir á önn. Námið spannar tvær annir og kennsla fer fram þrjú síðdegi í viku frá kl 17- 21. Kynningarmyndband um námskeiðið má sjá á þessari slóð: <https://www.youtube.com/watch?v=KTSGKm3jXp4>

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50

Verð: 47.000

Fjöldi: Lágmark 10 manns

Leiðbeinendur: Ýmsir

TÖLVUR OG TÆKNINÝJUNGAR

Tölvunámskeið grunnnámskeið

20 klukkustundir

Þetta er frábært námskeið fyrir þá sem eru að stíga sín fyrstu skref og hafa litla sem enga reynslu af tölvunotkun en vilja fá góðan grunn undir frekara nám. Lögð er áhersla á að kenna gagnleg grunnatriði sem nýtast við tölvunotkun heima og í vinnu. Lögð er áhersla á gagnleg atriði varðandi tölvuna, Windows stýrikerfið og Internetið.

Markmið

Að þátttakandinn öðlist nægilega þekkingu til að nota tölvu af öryggi hvort sem er heima við eða í vinnu og leita sér frekari þekkingar á notkun ýmiss konar forrita s.s. Excel, Word og Outlook.

Tími: Tvö kvöld eða síðdegi í viku tíu skipti samtals.

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50

Verð: 34.000

Fjöldi: Lágmark 10 manns.

Kennari: Vel menntaðir kennarar okkar sem hafa mikla reynslu og þekkingu á námsefninu.



Tölvunámskeið framhald fyrir 50+

20 klukkustundir

Tölvunámskeið fyrir þá sem hafa sótt byrjendanámskeið eða hafa töluverða kunnáttu á tölvur. Farið verður yfir Internetið og hvað það hefur spennandi uppá að bjóða . Tölvupóstur, Ritvinnsla (Power point, word, excel), vefgeymslur, Hvað er það ? Atriði eins og dropbox, skydrive og Google docs skoðuð ásamt því að skoða Google veldið að einhverju leiti. Markmiðið er að gera þátttakendur færari um að vinna sjálfstætt í Windows umhverfinu ásamt því að geta nýtt ofangreinda þætti.

ATH: Námskeiðið er eingöngu miðað við Windows stýrikerfið.

Tími: Tvö kvöld eða síðdegi í viku tíu skipti samtals.

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50

Verð: 34.000

Fjöldi: Lágmark 10 manns

Kennari: Vel menntaðir kennarar okkar sem hafa mikla reynslu og þekkingu á námsefninu.

TÓMSTUNDIR OG LISTIR

Blómasería

5 klukkustundir

Á námskeiðinu er gerð sería með fallegum nælonsokkablómum. Þátttakendur geta valið sér efni með líflegum og fallegum litum (t.d. vor- eða páskaletum) og miðað er við að serían sé fullkláruð á námskeiðinu. Þátttakendur koma með skæri, en önnur áhöld/tæki og allt efni á staðnum. Miðað er við a.m.k. 75% viðveru og virka þátttöku til að ljúka námskeiði.

Tími: Laugardagur 21. mars kl 10:00-16:00

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50

Verð: 11.300 kr. allt efni innifalið

Fjöldi: Lágmark 6 og hámark 10 þátttakendur

Leiðbeinandi: Olga E. Guðmundsdóttir

Hekl fyrir byrjendur

Engin krafa um kunnáttu. Kennit verður að gera lofttlykkjur Ll. og fastapinna fp. Einnig hálfstuðla hst. og stuðla st. ef vel gengur með hin atriðin. Það sem þarf að mæta með er heklunál nr. 5 eða 5,5 léttlopi eða garn sem hentar heklunálinni. Ágætt að hafa með sér 2-3 liti af því bandi sem valið er. Tilvalið að nota afganga.

Tími: Laugardagur 7. mars kl 10:00-11:30

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50

Verð: 3000 kr

Fjöldi: Lágmark 6 og hámark 10 þátttakendur

Leiðbeinandi: Anna Margrét handavinnukennari.

Stjörnuhekl

Algengt hekl í teppi og púða. Þátttakendur þurfa að kunna „mannganginn“ í hekli. Það sem þarf að mæta með er heklunál nr. 5 eða 5,5 léttlopi eða garn sem hentar heklunálinni. Ágætt að hafa með sér 2-3 liti af því bandi sem valið er. Tilvalið að nota afganga.

Tími: Laugardagur 7. mars kl 12:30-14:00

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50

Verð: 3000 kr

Fjöldi: Lágmark 6 og hámark 10 þátttakendur

Leiðbeinandi: Anna Margrét

Lævirkjahekl

Algengt hekl í teppi og púða. Þátttakendur þurfa að kunna „mannganginn“ í hekli. Það sem þarf að mæta með er heklunál nr.

- 4 eða 4,5
 - léttlopi eða garn sem hentar heklunálinni. Ágætt að hafa með sér 2-3 liti af því bandi sem valið er. Tilvalið að nota afganga.
- Tími:** Laugardagur 7. mars kl 15:00-16:30
- Staður:** Húsnæði Visku að Strandvegi 50
- Verð:** 3000 kr
- Fjöldi:** Lágmark 6 og hámark 10 þátttakendur
- Leiðbeinandi:** Anna Margrét handavinnukennari.

Græn þök, lóðréttir gróðurveggir og illgresisfrí gróðurbeð

2 klukkustundir

Af hverju ætti maður að leggja í blóma- og trjábeðunum og reita illgresi þegar til er auðveld leið til þess að losna við þá vinnu í garðinum til framtíðar. Auður l Ottesen garðyrkjufræðingur býður námskeið í ræktun þekjandi plantna, til að nota í gróðurbeð, í steinker, á lóðréttu gróðurveggi og þök. Hún er með áralanga

reynslu í eigin garði og hefur komið að gerð þakgarða og gerð lóðréttra gróður-veggja og miðlar reynslu sinni á námskeiðinu. Námskeiðinu fylgja smáplöntur af steinbrjótum, hnoðrum og húslaukum sem algengt er að nota sem þekjuplöntur. **Staður:** Húsnæði Visku að Strandvegi 50 **Tími:** Um miðjan mars **Verð:** 5.000 **Fjöldi:** Lágmark 8 manns **Kennari:** Auður Ingibjörg Ottesen garðyrkjufræðingur, einn höfundur bókarinnar Matjurtir og ritstjóri tímaritsins Sumarhúsið og garðurinn.

Garðhugmyndir og val á gróðri í garða við sjávarsíðuna

3 klukkustundir

Sérhannað námskeið fyrir garðeigendur í Vestmannaeyjum. Hver er galdurinn við að rækta upp lystigarð við sjávarsíðuna. Auður I Ottesen garðyrkjufræðingur hefur í 30 ár aflað sér þekkingar og er reynslubolti er kemur að ræktun gróðurs við sjávarsíðuna. Hún mun á námskeiðinu kynna fjölda tegunda sem umfram aðrar þola betur saltákomu og vindálag. Eins mun hún sýna ýmsar gerðir skjólgjafa og koma með hugmyndir að görðum þar sem í bland er gróður, gras-fletir, pallar, göngustígar og tjarnir. **Staður:** Húsnæði Visku að Strandvegi 50 **Tími:** Um miðjan mars **Verð:** 8.000 **Fjöldi:** Lágmark 8 manns **Kennari:** Auður Ingibjörg Ottesen garðyrkjufræðingur, einn höfundur bókarinnar Matjurtir og ritstjóri tímaritsins Sumarhúsið og garðurinn.



Saumanámskeið Twill fyrir byrjendur og lengra komna

12 klukkustundir.

Á byrjendanámskeiðunum er kennt að taka upp snið, sniða og sauma saman flikina svo eitthvað sé nefnt og mjög sniðugt að byrja t.d. á flottum leggings eða siffonkjól. Á framhaldsnámskeiðunum er kennt að setja vasa og rennilás, fóðra flikur og breyta þeim. Þetta eru mjög skemmtileg námskeið og fullt af fróðleik. **Staður:** Húsnæði Visku að Strandvegi 50 **Tími:** 18. – 19.mars **Verð:** 21.900 **Fjöldi:** Lágmark 8 manns **Kennari:** Anna Kristín www.twill.is



Námskeið í norðurljósa-myndatöku

2 klukkustundir

Páll Jökull mun leiðbeina þátttakendum hvernig best sé að nota DSLR mynda-vélar 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 þrifót ef þeir eiga.

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50 **Leiðbeinandi:** Páll Jökull Pétursson **Tími:** Tvær klukkustundir í marsbyrjun **Verð:** 5.000

Víravirki, helgarnámskeið

Byrjendanámskeið í víravirki. Kenndar verða grunnaðferðir í íslensku víravirki sem byggist á aldagömlum hefðum við þjóðbúningagerð. Víravirkið hefur verið að koma sterkt inn í skartgripagerð síðustu árin. Byrjað er á að gera hálsmen, blóm eða kross og síðan ef tími gefst eru gerðir eyrnalokkar. Allt efni er innifalið. **Staður:** Smiðastofa Barnaskóla Vestmannaeyja **Tími:** Helgarnámskeið 21.-22 febrúar fimm klukkustundir hvorn dag. **Fjöldi:** Hámark 8 **Leiðbeinandi:** Júlía Þrastardóttir gullsmíðameistari **Verð:** 22.000.-

Þáskaskraut

3-4 klukkustundir Brynja Bárðar frá blóma- og listmunabúð-inni Möggubrá ætlar að koma til okkar með námskeið í gerð þáskaskrauts. Not-ast hún við alls konar dót úr náttúrunni í bland við blóm og annað. Ekki er komin dagsetning á námskeiðið en það er kjörið fyrir vinahópa og/eða saumaklúbba.

MENNING & ÚTIVIST

Sagan bak við myndina

Farið yfir nokkrareldri myndir sem tengjast menningu, atvinnulífi og bæjarlífi í Eyjum á síðustu öld. Einkum ætlað áhugafólki um eldri ljósmyndir og verður farið yfir nokkrar uppáhalds myndir þátttakenda og söguna á bak við þær. Verkefnavinna í höndum þátttakenda. **Tími:** Apríl 2015 eftir páska 2-3 kvöld kl. 19.30-22.00. **Staður:** Húsnæði Visku að Strandvegi 50 **Verð:** Engin gjaldtaka. **Fjöldi:** Lágmark 8 manns. **Umsjón:** Arnar Sigurmundsson.

MATREIÐSLA OG HOLLT LÍFERNI

Einfaldir en góðir fiskréttir

Nýja árið byrjar svo skemmtilega því í febrúar verður Jónas á Fiskibarnum með matreiðslunámskeið þar sem við munum elda saman fljótlegar, ferskar og bragðgóðar uppskriftir sem grundvallast á fiski. Uppskriftirnar henta sérstaklega vel í hversdagsleikanum þegar tíminn er af skornum skammti og mun námskeiðið gefa ykkur innblástur af góðum kvöldmat og meðlæti. Námskeiðið mun taka um 3-4 tíma og undir lok námskeiðsins gæðum við okkur á afrakstrinum og njótum – eitthvað sem getur ekki klikkað. Skráning er hafin og tilvalið að húa í vini og eiga skemmtilega og notalega kvöld-stund. **Tími:** 25. febrúar 17:30-21:00 **Staður:** Heimilisfræðistofa í Barnaksóla **Verð:** 9.500 kr. **Fjöldi:** Lágmark 8 manns **Kennari:** Jónas Óla matreiðslumeistari á Fiskibarnum

Ræktaðu þitt eigið grænmeti og krydd

5 klukkustundir

Námskeið um ræktun, umhirðu og notkun mat- og kryddjurta Námskeiðið hefur slegið í gegn og hefur verið afar vel sótt enda hefur áhugi ís-lendinga á matjurta- og kryddjurtarækt aldrei verið meiri. Námskeiðið er að hluta til verklegt þar sem nemendur læra að sá, potta smáplöntum og taka græðlinga af kryddplöntum. Þeir hafa með sér heim nokkrar mismunandi tegundir til fram-haldsræktunar. Á námskeiðinu verður jafnframt fjallað um fjölda tegunda til ræktunar, sáningu, ræktun og umönnun nytjaplantanna. Greint er frá hefð-bundnum og óhefðbundnum ræktunarað-



ferðum, jarðvegi og áburðargjöf, sýndar mismunandi gerðir ræktunarbeða, karma og skjólgjafa. Farið er yfir sjúkdóma og skordýr sem hrjá nytjajurtirnar og um notkun eiturefna og lífrænna lausna gegn vágestum og sjúkdómum og lýst nokkrum aðferðum við geymslu og matreiðslu. **Staður:** Húsnæði Visku að Strandvegi 50 **Tími:** Um miðjan mars **Verð:** 13.000 **Fjöldi:** Lágmark 8 manns **Kennari:** Auður Ingibjörg Ottesen garðyrkjufræðingur, einn höfundur bókarinnar Matjurtir og ritstjóri tímaritsins Sumarhúsið og garðurinn.

Frönsk matargerð

tvægga kvölda námskeið

Viska býður áhugasöum matgæðingum að eyða 2 kvöldstundum með Jónasi Óla mat-reiðslumeistara á Fiskibarnum í námskeið í franskri matargerð. Farið verður í gegnum grunnatriði franskrar matargerðar og undirbúningur klassískra rétta. Seinna kvöldið munum við setja saman réttina og gæða okkur af afrekstrinum. Hér er einstakt tækifæri til koma saman og njóta þess sem frönsk matargerð hefur uppá að bjóða. **Tími:** 14.-15 apríl 17:30-21:00 **Staður:** Heimilisfræðistofa í Barnaksóla **Verð:** 11.500 kr. **Fjöldi:** Lágmark 8 manns **Kennari:** Jónas Óla matreiðslumeistari á Fiskibarnum

Asísk matargerð

Matarbloggarinn og hjúkrunarfræðingur-inn Berglind frá GulurRauðurGrænn&salt hefur heillað með fljótlegum og ferskum hversdagsmat í hollari kantinum. Hún hefur sérstaklega sótt innblástur frá Asíu enda sameinar sú matargerð bæði fersk-leika og hollustu. Fimmtudaginn 26. Mars mun Berglind halda námskeið í asískri matargerð þar sem hún kennir okkur að elda litríka, fljótlega og næringarríka rétti við allra hæfi. **Tími:** 26. Mars kl. 17:00 **Staður:** Heimilisfræðistofa í Barnaksóla **Verð:** 11.500 kr. **Fjöldi:** Lágmark 10 manns

TUNGUMÁL

Íslenska fyrir útlendinga 1

40 klukkustundir

Vinsamlegast hafið samband við Visku í síma 481-1950 til að fá frekari upp-lýsingar og til innritunar. Please contact Viska tel. 481-1950 for further information and/or to sign up.



Áfanginn er ætlaður byrjendum í íslensku. Lögð er áhersla á að kynna nemendum uppbyggingu tungumálsins með hlustun, lestri, frásögn og samræðum eftir því sem orðaforðinn leyfir. Unnið er með auðvelda texta sem tengjast daglegu lífi til að auka orðaforða nemenda og þjálfa fram- burð. Lögð er áhersla á að fjölbreyttum aðferðum í tungumálakennslu skuli beitt. (sbr. námskrá íslenska fyrir útlendinga - grunnnám, Mnr, 2008)

Leiðbeinandi/instructor: Jóhanna Lilja Eiríksdóttir

Lengd/length: 60 stundir - 60 lessons

Verð/price: 37.000 kr.

Íslenska fyrir útlendinga 2

40 klukkustundir

Vinsamlegast hafið samband við Visku í síma 4811950 til að fá frekari upplýsingar og til innritunar. *Please contact Viska tel. 481-1950 for further information and/ or to sign up, or sign up here below.*

Áfanginn er ætlaður þeim sem hafa nokkra undirstöðu í íslensku. Haldið er áfram að vinna með þá þætti sem tengjast daglegu lífi og starfi einstaklingsins til að auka orðaforða nemanda. Lögð er áhersla á að nemendur geti gert sig skiljanlega í verslun, bakaríi, banka, pósthúsi og veitingahúsi og tekið þátt í einföldum samræðum um dagleg málefni, svo sem veður og áhugamál. Eins og áður er lögð áhersla á að kynna nemendum uppbygg- ingu tungumálsins með hlustun, lestri, ritun, frásögn og samræðum. Haldið áfram að þjálfa íslensk hljóð og framburð. Fjölbreyttum kennsluaðferðum í tungu- málakennslu beitt. Leitast er við að gera verkefnin þannig úr garði að þau reyni á hæfni nemandans við raunverulegar aðstæður.

Leiðbeinandi/instructor: Jóhanna Lilja Eiríksdóttir

Lengd/length: 60 stundir

Verð/price: 37.000 kr.

Spænska 1

30 klukkustundir

Námskeiðið er ætlað fólki með litla undirstöðu í spænsku. Megin áhersla er lögð á talmál, að byggja upp orðaforða og grunnatriði í málfræði. Gerðar eru talæfingar og framburður æfður. Farið er í samtalsleiki og einnig æfingar í upplestri. Markmiðið er m.a. að nemendur geti átt óformleg, skrifleg samskipti á spænsku.

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50

Kennari: Róbert Hugo Blanco

Tími: Samtals 40 kennslustundir.

Þegar næg þátttaka hefur náðst.

Verð: 35.000 kr.

SJÁLFSTYRKING OG EFLING

Samskiptafærni

3 klukkustundir

Sigríður Arnardóttir er félags- og fjölmiðla- fræðingur, stýrir þætti í beinni útsendingu á Rás 2, kennir Framsækni - Örugg tjáning við Háskólann á Bifröst, og hefur 15 ára farsæla reynslu af námskeiðahaldi fyrir fyrirtæki og stofnanir víða um land. Hún hefur skrifað 4 bækur.

Fjallað verður um:

- hvaða mynd við gefum af okkur
- hvaða straumar fylgja okkur
- hvernig njótum við okkar sem best í mannlegum samskiptum
- hvernig tökumst við á við sviðsskrekki og nýtum okkur kvíðann
- hvað einkennir bestu samskipta- snillingana
- að finna sinn stíl og blómstra í samskiptum.

Fyrirlestur, hópverkefni og umræður. Hag- nýt ráð og „verkfæri“ til að taka með sér út í samfélagið og njóta sín í samskiptum á vinnumarkaði og einkalífi. Byggt að hluta á bókinni „Örugg tjáning - betri samskipti“ eftir Sirrý sem Veröld gaf út árið 2013.

Fjöldi: Að lámarki 10-12.

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50

Leiðbeinandi: Sigríður Arnardóttir

Verð: 18.000

Laðaðu til þín það góða

2 klukkustundir

Sigríður Arnardóttir er félags- og fjölmiðla- fræðingur, stýrir þætti í beinni útsendingu á Rás 2, kennir Framsækni - Örugg tjáning við Háskólann á Bifröst, og hefur 15 ára farsæla reynslu af námskeiðahaldi fyrir fyrirtæki og stofnanir víða um land. Hún hefur skrifað 4 bækur.

- Hvað skiptir mestu máli í lífinu og hverju getum við stjórnað?
- Heyrum við og finnum hlutverk okkar í erli dagsins?
- Hvernig löðum við að okkur góða strauma og hamingju?
- Neikvæða tímabilið.
- Að þekkja óskir sínar og senda þær áfram
- Að skapa jarðveg velgengni

Fyrirlestur, happdrættisglaðningar og hagnýt ráð til að halda bjartsýnni út í fram- tíðina.

Fjöldi: Lágmark tólf þátttakendur, kjörið fyrir vinnuhópa.

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50

Leiðbeinandi: Sigríður Arnardóttir

Verð: 13.000

Starfslokanámskeið

12 klukkustundir

Markmið námskeiðsins er að hjálpa starfs- fólki að undirbúa starfslok vegna aldurs, aðlaga sig breyttu lífsmynstri og stuðla að innihaldsríku lífi að starfi loknu.

Efni námskeiðsins er eftirfarandi:

- Félagsstarf aldraðra á vegum Vestmannaeyjabæjar
 - Réttindi hjá stéttarfélögum eftir að starfi lýkur
 - Lifeyrisþegar og almannatryggingar
 - Kynning á sjálfbóðaliðastarfi Rauða krossins í Vestmannaeyjum.
 - Kynning á starfi Félags eldri borgara.
 - Andlegar og félagslegar hliðar þess að hætta að vinna.
 - Lifeyrismálin
 - Áhrif markvissrar þjálfunar á heilsufar.
- Staður:** Húsnæði Visku að Strandvegi 50
- Tími:** Þrír dagar í apríl.

Víst geturðu lært stærðfræði!

40 klukkustundir

Viska ætlar að bjóða upp á 60 stunda námskeið sem ætlað er fullorðnu fólki sem átt hefur erfitt með að læra stærðfræði. Kennt mánudaga – miðvikudaga frá 17:30-19:00.

Algengt er að fullorðið fólk telji sig ekki geta lært stærðfræði. Í þessu námskeiði verður áhersla lögð á að skapa hvetjandi andrúmsloft, byggja á reynslu og þekk- ingu nemenda og virkja þannig kunnáttu sem nemendur búa yfir en hafa kannski ekki gert sér grein fyrir. Ekki er gert ráð fyrir neinni tiltekinni forþekkingu en unnið á því stigi og á þeim hraða sem hentar nemendum. Mikil áhersla verður á sam- starf og samvinnu nemenda og nemendur hvattir til að prófa sig áfram og vera virkir þátttakendur í eigin námi.

Námskeiðið er afrakstur þróunarverkefnis sem Mímir fékk styrk til frá Starfsmennta- sjóði.

Staður: Húsnæði Visku að Strandvegi 50

Leiðbeinandi: Jónatan G. Jónsson

Tími: Mánudaga og miðvikudaga 17:30-19:00

Verð: 36.000 kr.

Stéttarfélög styrkja námskeiðið allt að 75%.

Skyndihjálp fyrir börn

6 klukkustundir

Námskeiðið er ætlað öllum þeim sem vilja læra skyndihjálp og endurlífgun og öðlast öryggi, færni og þekkingu í að veita nærstöddum aðstoð í bráðatilfellum með því að beita á öruggan hátt einföldum aðferðum í skyndihjálp.

Kennari: Styrmir Sigurðarson

Tími: vorönn 2015

Verð: 5000 kr.

Lengd: 10 kennslustundir (2 skipti).

Staður: Viska Strandvegi 50

Skyndihjálp

6 klukkustundir

Námskeiðið er ætlað öllum þeim sem vilja læra skyndihjálp og endurlífgun og öðlast öryggi, færni og þekkingu í að veita nærstöddum aðstoð í bráðatilfellum með því að beita á öruggan hátt einföldum aðferðum í skyndihjálp.

Kennari: Styrmir Sigurðarson

Tími: Vorönn 2015

Verð: 7000 kr.

Lengd: 12 kennslustundir (2 skipti).

Staður: Viska Strandvegi 50

NÁMSKEIÐ FYRIR EINSTAKLINGA MEÐ FÖTLUN

Matreiðsla

Fjögur skipti

Námskeið fyrir fólk með fötlun. Kennt verður að útbúa hollan, gómsætan og fjölbreyttan mat. Þátttakendur hitta kennara fyrir upp- haf námskeiðs og velja úr fjölbreyttum mataruppskriftum og fá leiðbeiningar með innkaup. Hráefni sjá þátttakendur um sjálfir.

Kennari: Harpa Hauksdóttir

Tími: Febrúar og mars

Lengd: 12 kennslustundir (4 skipti).

Staður: Viska Strandvegi

Verð: 5000 kr.

Grunnnámskeið í tölvu

Námskeið fyrir fólk með fötlun. Á þessu námskeiði mun kennarinn fara í grunninn á tölvunotkun. Þar fer hann yfir internetið, tölvupóstinn, Facebook, ýmsar stillingar í tölvunum eins og talgervla og möguleika fyrir lesblinda að nota tæknina á betri hátt. Einnig fer hann yfir ábyrga netnotkun. Námskeiðið verður algjörlega einstaklings- miðað að venju. Kennt verður í 7 skipti á mánudögum kl. 17:00-19:00 og hefst kennslan mánu-dag- inn 6. október.

Kennari: Jónatan G Jónsson

Tími: Mars

Lengd: 7 skipti.

Staður: Viska Strandvegi 50

Verð: 5000 kr.

Heimili og hönnun

Námskeið fyrir fólk með fötlun. Á þessu námskeiði mun kennarinn fara í grunninn að því að skapa falleg heimili, hvaða litir passa saman og hvernig best er að raða upp.

Tími: Apríl

Lengd: Tvö skipti

Staður: Viska Strandvegi 50

Verð: 3000 kr.

Förðunarnámskeið

Námskeið fyrir fólk með fötlun. Á þessu námskeiði mun kennarinn fara í grunninn á umhirðu húðar og hvernig létt og einföld förðun er unnin.

Kennari: Valgerður Jónsdóttir, Aróma

Tími: Mars

Lengd: Eitt til tvö skipti

Staður: Viska Strandvegi 50

Verð: 3500 kr.

Skráning á námskeið og nánari upplýsingar á

viskave.is,
viska@eyjar.is

eða í síma **481-1950**

Viska er líka á **facebook**

Skráning á námskeið
og nánari
upplýsingar á

viskave.is

viska@eyjar.is

eða í síma

481-1950

Viska er líka á

facebook



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



Ætlar þú
að sækja
um **styrk?**



Að Starfsmenntasjóði verslunar- og skrifstofufólks standa SA, VR og LÍV.

Húsi Verslunarinnar Kringlunni 7 103 Reykjavík Sími 510 1700 www.starfsmennt.is

Menntun skapar tækifæri

- kynntu þér möguleikana



Landsmennt er fræðslusjóður
Samtaka atvinnulífsins og
verkfólks á landsbyggðinni

Verkalyðsfélögin sjá um
afgreiðslu einstaklingsstyrkja
í umboði sjóðsins

Sjóðurinn styrkir starfs-
menntun í fyrirtækjum



Landsmennt

Ofanleiti 2, 5. hæð (A-hús) • 103 Reykjavík • sími: 599 1450 • fax: 599 1401
www.landsmennt.is • landsmennt@landsmennt.is

Þín leið til fræðslu



Ríkismennt styrkir starfs-
menntun 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
stéttarfélagin um afgreiðslu
þeirra í umboði Ríkismenntar



Ríkismennt

Ofanleiti 2, 5. hæð (A-hús) • 103 Reykjavík • sími: 599 1450 • fax: 599 1401
www.rikismennt.is • rikismennt@rikismennt.is

Styrkur þinn til náms



Sveitamennt styrkir starfs-
menntun innan sveitafélaga
og stofnana þeirra á lands-
byggðinni



Sjóðurinn veitir styrki í
fræðsluverkefni á vegum
stéttarfélaganna

Sjóðurinn fjármagnar þau
verkefni sem sjóðsstjórn
skipuleggur

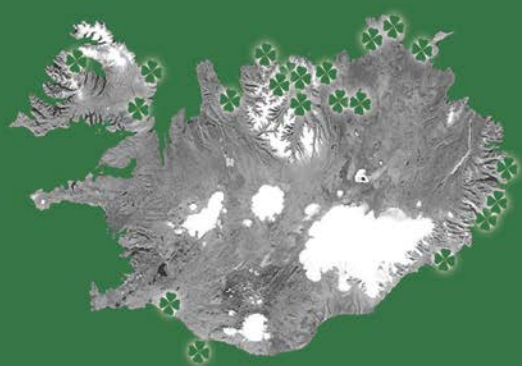
Sjóðurinn veitir styrki til
einstaklinga og sjá stéttarfélagin
um afgreiðslu þeirra í umboði
Sveitamenntar



Sveitamennt

Ofanleiti 2, 5. hæð (A-hús) • 103 Reykjavík • sími: 599 1450 • fax: 599 1401
www.sveitamennt.is • sveitamennt@sveitamennt.is

FYRIR FÓLKIÐ
Í LANDINU



VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ



SPARISJÓÐUR

Vestmannaeyja

Námsmannabjónusta Sparisjóðsins

Við erum þér innan handar

Kynntu þér nánar kosti þess að vera
námsmaður í Námsmannabjónustu
Sparisjóðsins.

Sparisjóðurinn er umboðsaðili
VÍS í Vestmannaeyjum



Sjómennt – fræðslusjóður sjómanna og útgerðarféлага

Átt þú rétt á
styrk?

Kynntu þér
rétt þinn á
sjomennt.is

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

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



SJÓMANNASAMBAND ÍSLANDS



LANDSSAMBAND ÍSLENSKRA ÚTVEGSMANNA



SAMTÖK
ATVINNULÍFSINS

Sjómennt - Ofanleiti 2, 103 Reykjavík sími 599-1450