



BUPL
SYDJYLLAND



Dansk Sygeplejeråd 

SOCIALPÆDAGOGERNE

hkkf HERENS KONSTABEL- OG KORPORALFORENING



TL TEKNISK LANDSFORBUND

KOST OG ERNÆRINGS FORBUNDET
SUNDHED ER EN RET




Dansk Socialrådgiverforening



 **DANSK EL-FORBUND**



TILBUD FRA DIN FAGFORENING

2025



SØNDERJYLLAND



Vi ønsker at forkæle dig og dine kolleger med gode oplevelser. Din fagforening er en del af et stort fagligt fællesskab, der hedder Fagbevægelsens Hovedorganisation, som ønsker at give dig de bedste betingelser i dit arbejdsliv.

Vi forhandler løn for dig, og vi hjælper dig og din arbejdsplads, når I har brug for det.

Få mest muligt ud af dit medlemskab hos din fagforening. FH Sønderjylland har tilrettelagt attraktive tilbud på forskellige spændende og underholdende arrangementer.

Vi præsenterer et bredt udvalg af spændende aktiviteter, der er skræddersyet til at hjælpe dig med at udvikle dig både personligt og fagligt.

ACF
ERHVERV

FH SØNDERJYLLAND

Foredrag Den sorte svane

Oplev historien bag "Den sorte svane", hvor et hold af erfarne journalister har afsløret hemmelige bånd mellem underverdenen og magteliten.

Efter over to års intensiv research og 10 måneder med skjulte optagelser, løfter de sløret for økonomisk svindel og magtmisbrug, der har skabt stor debat.

Bag dokumentaren står Thomas Østerlin Koch, Steen Schat-Holm, Peter Vesterlund og Mads Brügger, som brænder for at afsløre sandheden. De deler nu deres personlige erfaringer og metoder fra arbejdet med undercover-operationer og økonomisk kriminalitet, i en tid hvor troværdig journalistik er vigtigere end nogensinde.

Vi starter med foredrag fra kl. 17.30-19.00.
Efterfølgende serveres der et måltid mad.

Informationer:

Sted: Sønderjyllandshallen, Aabenraa

Dato: 4. februar 2025

Tid: 17.30 - 20.00

Pris: 100,-

[TILMELD DIG HER](#)



Foredrag Fra genbrug til affald

Tag din teenager med til foredrag

Hvad ved de unge om det tøj, de køber, og hvad sker der med det bagefter? Dette foredrag åbner øjnene for tøjindustriens konsekvenser og vigtigheden af rimelige arbejdsforhold, mens vores forbrug stiger. FH Sønderjylland inviterer medlemmer og deres teenagere til et spændende foredrag om tøj fra genbrug til affald.

Du er også velkommen uden en teenager.

Vidste du at:

- Hver dansker køber årligt 16 kg nyt tekstil
- Kun 10% af vores genbrugstøj når genbrugsbutikkerne
- Op til 40% havner på lossepladsen, da det er uegnet til genbrug

Fotograf Søren Zeuth deler sin indsigt i tøjindustriens miljøpåvirkning gennem fortællende fotografi, der engagerer og skaber dialog.

Informationer:

Sted: Hotel Sønderborg Strand

Dato: 27. februar 2025

Tid: 19.00 - 20.30

Pris: Gratis for FH-medlemmer

[TILMELD DIG HER](#)



Arrangement

Attitude - effektivt værktøj eller smitsom virus på arbejdspladsen

Begreber som brok, stress, frygt for forandringer og ikke mindst den giftige 'surstråler' er desværre velkendte begreber på danske arbejdspladser. De hæmmer trivslen for den enkelte medarbejder og sænker produktiviteten for virksomheden.

Med udgangspunkt i ovenstående taler Thomas Rathsack i foredraget om den personlige attitude. Gennem sin baggrund som jægersoldat og humanitær minerydder, leder af sin træningsvirksomhed #levforhelvede, men også som mental indpisker i TV2-programserien 'Korpset' er netop den personlige attitude et centralt værktøj for Thomas' drivkraft.

Med afsæt i sin bog Attitude – brug din mentale ammunition tager Thomas udgangspunkt i anekdoter og erfaringer fra karrieren og fortæller om, hvorfor den rette attitude er så effektivt et værktøj – og ikke mindst hvorfor den negative attitude er så destruktiv og lammende som en smitsom virus.

Vi starter med foredrag fra kl. 17.30-19.00.

Efterfølgende serveres der et måltid mad.

Informationer:

Sted: Sønderjyllandshallen, Aabenraa

Dato: 31. marts 2025

Tid: 17.30 - 20.00

Pris: 100,-

[TILMELD DIG HER](#)



Foredrag Om Anker Jørgensen

Som tidligere formand for DSU på Vesterbro/Sydhavnen, også kendt som "Ankers kreds," lærte Bjarne Henrik Lundin, Anker Jørgensen at kende på et helt personligt plan.

Hvad meget få statsministre har opnået, så var hele Danmark på fornavn med Anker. Noget der heller ikke var tilfældigt. Han var nemlig i øjenhøjde med såkaldte almindelige danskere, og det er især det, som mange af os stadig husker ham for. Man var aldrig i tvivl om, at Anker kæmpede for at skabe bedre forhold for de svageste i samfundet.

I dette foredrag vil du lære mere om Anker som tillidsrepræsentant, politiker og privatperson

Vi starter med foredrag fra kl. 17.30-19.00.

Efterfølgende serveres Anker Jørgensens livret, som er bøf med løg.

Informationer:

Sted: Tønder

Dato: 7. april 2025

Tid: 17.30 - 20.00

Pris: 150,- (FH-medlem gratis)

[TILMELD DIG HER](#)



Foredrag

Humor som værktøj til arbejdsglæde

Karen-Marie Lillelund sætter fokus på, hvordan vi selv kan tage initiativet til at skabe mere humor i hverdagen.

I dette inspirerende foredrag deler hun en række konkrete eksempler på, hvordan vi kan finde det sjove i vores omgivelser – både på arbejdspladsen, i parforholdet og i vores personlige liv.

Humor er en efterspurgt egenskab. Vi ønsker os humoristiske kolleger, partnere og medarbejdere, og det skader heller ikke, hvis den lokale købmand eller kassemedarbejder har et glimt i øjet.

Men i stedet for kun at håbe på, at andre spreder glæde, kan vi selv være dem, der tager første skridt. Vi kan nemlig ikke ændre andre, men vi kan altid arbejde med os selv.

Der findes mange måder at bringe mere glæde og grin ind i dagligdagen, og hvilken vej der virker bedst, afhænger ofte af vores personlige præferencer og personlighed.

Vi starter med foredrag fra kl. 17.30-19.00.
Efterfølgende serveres der et måltid mad.

Informationer:

Sted: Sønderjyllandshallen, Aabenraa

Dato: 16. september 2025

Tid: 17.30 - 20.00

Pris: 100,-

[TILMELD DIG HER](#)



Foredrag Livsglædens nødvendighed

Livsglæden gør livet levende og livsmod er det, der løbende bliver sat ind på glædeskontoen. I sit foredrag sætter Erik Lindsø fokus på glæden som en fælles ressource, vi kan trække på.

Han har samlet historier om glædesspredere, som han har skrevet en bog om: "Der er nu noget ved livet, man ikke finder andre steder".

Foredraget bygger på bogen og beskrives som et mentalt kurbad – et muntert og livgivende indspark. Erik fortæller med humor om forskellen på dem, der spreder glæde og dem han kalder de "langtidsskuffede" eller "bekymringsparate". Når livets pessimisme rammer, er det netop en glædesspredere, vi har brug for.

Erik Lindsø minder os om, at glæde ikke altid kommer af sig selv, men at vi aktivt skal søge den. Hvis der ikke er noget at glæde sig over, kan vi glæde os til noget.

Informationer:

Sted: Haderslev

Dato: 7. oktober 2025

Tid: 19.00 - 20.30

Pris: 150,- (FH-medlem 50kr.)

[TILMELD DIG HER](#)



Arbejds miljøøgen

Foredrag om bogen Fartblind

Jacob Mark er forfatter og tidligere medlem af Folketinget.

På få år gik han fra at være en ung, ukendt politiker til at få femteflest personlige stemmer i hele Danmark. Samtidig soledede han sig i politiske resultater og virale statusopdateringer på Facebook.

Men prisen var høj – han blev nemlig så syg af stress, at han i en periode mistede det meste af synet.

Foredraget er Jacobs både rørende, dystre og humorristiske fortælling om at blive så syg med stress, at alt føles håbløst – og om den svære vej tilbage på arbejde.

Et hudløst ærligt og personligt foredrag om stress, som man kan spejle sig i og bruge til at tage de svære samtaler om stress. Et indblik i dansk toppolitik set fra Jacobs perspektiv. Et diskussionsforum til at tale om samfundets problemer med stress

Informationer:

28. Oktober kl. 16.30-18.00 i **Sønderborg**

28. Oktober kl. 19.00-20.30 i **Aabenraa**

29. Oktober kl. 16.30-18.00 i **Tønder**

29. Oktober kl. 19.00-20.30 i **Haderslev**

Pris: Gratis for FH-medlemmer

TILMELD DIG (Klik på den ønskede by)

Arrangement

Adfærd og kommunikation ift. Sport

Adfærd og Kommunikation ift. Sport med Jesper Jensen" er et inspirerende og lærerigt arrangement, hvor deltagerne får indsigt i, hvordan adfærd, kommunikation og mentalitet spiller en afgørende rolle i sportsverdenen.

Jesper Jensen, som er en anerkendt træner og tidligere håndboldspiller, deler sine mangeårige erfaringer fra både banen og bænken. Deltagerne vil få konkrete værktøjer til at forbedre deres kommunikations- og samarbejdsevner, både individuelt og i teams, med direkte inspiration fra sportens verden.

Arrangementet har til formål at fremme forståelsen af, hvordan man med effektiv kommunikation og den rette adfærd kan optimere præstationer og trivsel – ikke kun i sport, men også i andre områder af livet som i erhvervslivet, på arbejdspladsen og i personlige relationer. Deltagerne vil lære at overføre principperne fra sportens verden til deres egne miljøer.

Informationer:

Sted: Sønderjyllandshallen, Aabenraa

Dato: 10. november 2025

Tid: 17.30 - 20.00

Pris: 100,-

[TILMELD DIG HER](#)



Foredrag Humor på arbejdspladsen

Det ubevidste taler med! Måden vi omgås hinanden på spiller langt mere ind på vores psykiske arbejdsmiljø, end vi umiddelbart tror. "Vi bliver vores omgivelser" og hvis vores omgivelser er fyldt med stress og negative energier, vil vi blive påvirket langt mere, end vi tror."

Brian Hansen skuespiller, foredragsholder og moderne nar, der aflæser situationer og uddrager skarpe pointer, som han frækt og karikeret kaster tilbage i hovedet på os. Kan på den måde gribe fat i vores fordomme om os selv og andre. Være med til at ruske op i vores forudindtagede holdninger til folk.

Han viser os typer og indfald fra hverdagen, så vi kan grine af genkendelsen, såvel når det gælder de "tåbelige" som de mere alvorlige eksistenser. Og så har han en god fornemmelse for, hvordan kroppen sladrer om os, også når vi ikke ved det. Den fortæller hvad vi egentlig mener.

Brian sætter fantasi og tanker i sving med mødet mellem mennesker som omdrejningspunkt.

Informationer:

Sted: Hotel Sønderborg Strand

Dato: 11. december 2025

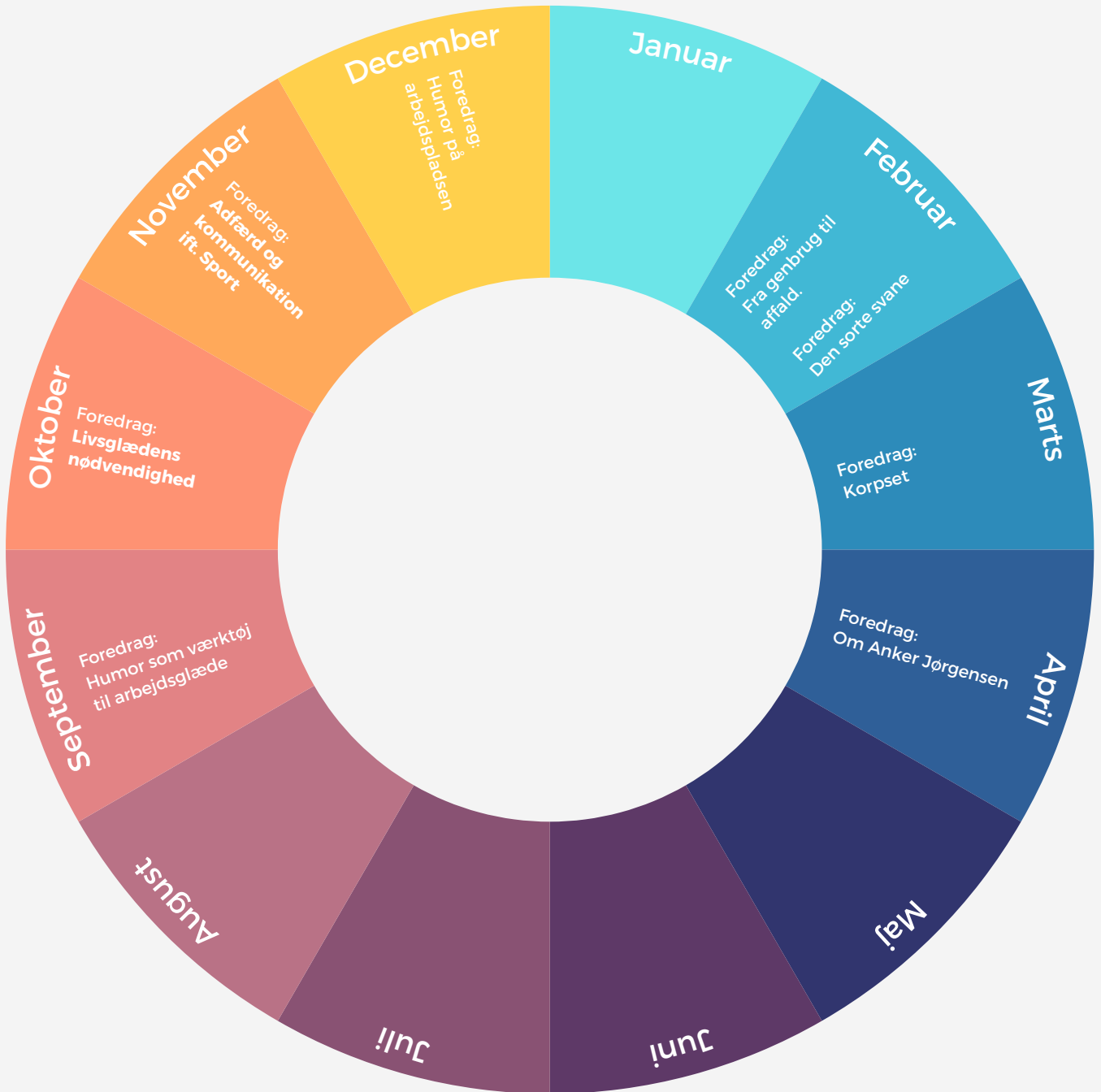
Tid: 19.00 - 20.30

Pris: 150,- (FH-medlem gratis)

[TILMELD DIG HER](#)



Årshjul





AOF Erhverv leverer uddannelse, udvikling og oplevelser for fagforbund og virksomheder med fokus på målgruppen og et relevant udbytte.

Kontakt:

Maj Ellegaard Bechmann
AOF Erhverv
Udviklingschef

Mobil: + 45 22523773

Mail: meb@aoferhverv.dk

AOF

ERHVERV