



Erhvervskvinder.dk – Aalborg

9812 2112-4078 1819-info@iksd.dk

Velkommen

på Hotel Hvide Hus
mandag den 14. februar 2005

- Husk at invitere gæster til dette spændende foredrag
- pris pr. gæst kr.225

Kan vi nå det hele, og bevare den indre balance?

I det moderne samfund sammenkobles stress, sygdom og forringet livskvalitet. Fænomenet stress omtales indledningsvis; hvad sker der fysisk og psykisk? Nogle stressfremkaldende faktorer er hovedsageligt udefrakommende, mens andre er relateret til vores indre univers. Fokus i foredraget vil være rettet imod forebyggelse og håndtering af stress.

Stress og stresshåndtering

Forebyggelse og håndtering af stress inddeles i to områder: De ting, vi har og de ting, vi ikke selv har indflydelse på. Hvordan får vi sorteret, så vi bruger vores liv og energi på en hensigtsmæssig og tilfredsstillende måde? Kommunikation – indre og ydre, den måde vi bearbejder det vi sanser/oplever, vores værdier og overbevisninger i forhold til os selv, andre og verden samt vores personlighedsmønstre vil være temaer i forbindelse med forebyggelse og håndtering af stress.

Det glædelige budskab er, at der er utroligt meget, vi selv kan gøre, når vi bliver opmærksomme på de "stressmønstre", vi betjener os af.



Afbud til ovenstående arrangement skal ske til Allis Rask **senest fredag den 11. februar 2005**. Brug emailadressen: stof@staun.dk - har du ikke mulighed for at maile, kan du ringe på tlf. 9828 4022.
Ved manglende afbud opkræves et gebyr på kr. 200,-



Erhvervskvinder.dk - Aalborg

9812 2112-4078 1819-info@riksed.dk

Nyttige oplysninger

Bestyrelsen

Herved indkaldes til generalforsamling i Erhvervskvinder.dk - Aalborg 2005

MANDAG DEN 14. marts KL. 18.00
På Hotel Hvide Hus

Dagsorden iflg. vedtægternes § 4. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes til mig senest 3 uger før generalforsamlingen afholdes.

Du kan læse vore vedtægter i netværksbogen og på www.erhvervskvinder.dk. Husk at betale dit kontingentet for 2005 inden generalforsamlingen, så du har stemmeret - se § 3, pkt. 1, sidste pkt.

Er du interesseret i at deltage i bestyrelsesarbejdet så ring til mig snarest!

Conni Riksted

Formand Erhvervskvinder.dk - Aalborg

Rettidig indbetaling af kontingent for 2005 på kr. 2.400,00 er den 31. januar 2005.

Goddag og farvel

Velkommen til:

Conny Lindholt, fra BRF Kredit, der er ansat som Erhvervskundechef i Erhverv Vest.

Vi tager afseked med:

Hanne Richter, Birte Norvin, Bente Møller Knudsen, Asta Svanborg, Lise Bak og Ann Brunsgård.



Formand

Conni Riksted

Tlf: 9812 2112

info@riksted.dk



Næstformand/sekretær

Charlotte Albeck

9810 3465

algade@stofanet.dk



Kasserer

Vita Melchiorsen

9818 6187

vme@h1b.dk



Netværkskoordinator

Hanne Muchitsch

9816 8976

hmu@ah.dk



Mødekoordinator

Allis Rask

9828 4034

stof@staun.dk



Maj Thorup Nielsen

Medredaktør EK-nyt

9893 8993

mtnhcc@tdcadsl.dk



Erhvervskvinder.dk – Aalborg

9812 2112-4078 1819-info@ersk.dk

Nyttige oplysninger m.m.

Adresseændring

Det er vigtigt at dine personlige oplysninger på vores hjemmeside er opdateret; på den måde kan andre nemmere finde dig, se hvor I eventuelt kan sparre med videre.

Du ændrer dine data på følgende vis: gå ind på www.erhvervskvinder.dk øverst til højre trykker du på log in/log out. Du bliver nu spurgt efter dit brugernavn og login (har du glemt det, så mail Conni).

Når du er logget ind kan du vælge den næstøverste bjælke "redigere din egen profil", du får du adgang til din egen profil, og til at rette i den.

Husk de vigtige felter Arbejde, uddannelse og kommentarer, disse felter giver nemlig andre erhvervskvinder mulighed for at finde dig. Skriver du for eksempel fritidsinteresse GOLF, har andre Erhvervskvinder mulighed for at finde dig, når de søger inde på vores hjemmeside (under log in).

Håber I alle vil tage jer tid til at opdatere jeres profil ☺

Til lykke!

Hjertelig til lykke med de 60 år d. 26. december 2004 ønsker vi dig **Hanne Voldbjerg**.

Hjertelig til lykke med de 60 år d. 29. december ønsker vi dig **Grethe Vadsholt**.

Hjertelig til lykke med de 40 år d. 24. januar 2005 ønsker vi dig **Jette Bjerrum**.

Konference

Husk at tilmelde dig konferencen i Esbjerg inden d. 7. marts. Prisen er per. person kr. 1.000 for selve konferencen. Bestyrelsen har afsat kr. 5.000 i støtte til deltagelse i foreningen. Beløbet deles mellem de tilmeldte, der ydes dog maksimalt kr. 500 per person.

Nyt Lay out

Som du sikkert har bemærket er lay out'et ændret, idet Ann har fået nyt job i den anden ende af landet. Conni er derfor midlertidig redaktør.