

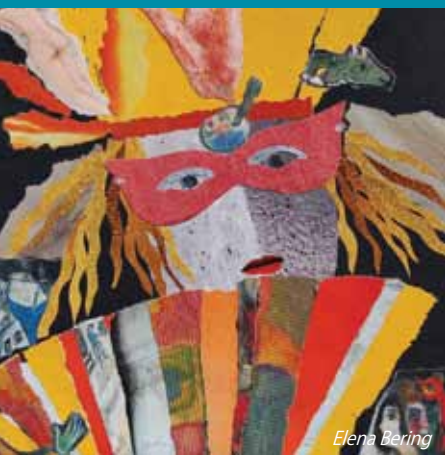
AFTEN SKOLERNE

Silkeborg

side 3-23

Viborg

side 24-31



ACF

Silkeborg & Viborg Aftenskole

Velkommen på Aftenskolen i Silkeborg og Viborg



**Aftenskoleleder
Hanne Balo**
Tlf. 8797 2170
haba@aof.dk



**Kursussekretær
Mette Agervig**
Tlf. 8797 2172
meag@aof.dk



**Receptionist
Margit Lauritsen**
Tlf. 8797 2173
mala@aof.dk



**Kursussekretær
Birthe Petersen**
Tlf. 8797 2171
bipe@aof.dk



**Kursussekretær
Malene Spaabæk
Dippel**
Tlf. 8797 2177
msd@aof.dk



**Ordblindekoordinator
Frans Mattesen**
Tlf. 8797 2174
frma@aof.dk

AOF Silkeborg og Viborg Aftenskole

Ørnsøvej 5-7 · 8600 Silkeborg
Tlf. 86 81 21 00 · aftens@aof.dk

Kontorets åbningstider:

Mandag-torsdag: Kl. 10-15
Fredag: Kl. 10-14

Silkeborg

Foredrag/debat	3
Senioruniversitetet	4
Seniorhøjskolen	4
Mennesker imellem	5
Yogahuset	6-7
Iyengar Yoga Skolen	8-9
Motion og bevægelse	10-11
Billedværkstedet	12-13
Kreativ fritid	13-14
Mad og sund kost	15
Sang og musik	16-17
Sprog	18-20
Friluftsliv	21
IT og foto	22-23

Viborg

Friluftsliv	24
Kreativ fritid	24
Motion og bevægelse	25-27
Mennesker imellem	28
Sprog	28-29
Mad og sund kost	30
It og foto	30-31

PRISER I VIBORG

- * Stjernepriser er prisen for førtids- og folkepensionister i Viborg Kommune
- ** Dobbeltstjernepriser er den særlige pris til pensionister med helbredskort i Viborg Kommune



Dit barns it-rygsæk

Kurset henvender sig til forældre med skolebørn, der har en it-rygsæk og bruger it som hjælpemiddel i skolen.

Vi klæder forældrene på, så de kan bruge og blive fortrolige med de værktøjer, som it-rygsækken indeholder i Silkeborg Kommune. På kurset lærer du blandt andet at hjælpe barnet med lektierne ved brug af it-rygsækken og i det hele taget at støtte barnet i at anvende teknikken.

Kurset afvikles to onsdage kl. 17.00-19.45, og der bliver serveret en let forplejning.

Kurset er i samarbejde med Silkeborg Kommune - PPR.

18104 Onsdag d. 14. og 21. marts kl. 17.00-19.45

Pris: Kr. 275 / forældrepar kr. 500
AOF, Tolbodgade 29-31

Linda Bjardal, lærer ved Silkeborg

Kommunes læseklasser

Frans Mattesen,

ordblindelærer ved AOF

Biblioteket er da ikke for ordblinde! Eller...?

- en aften om muligheder og værktøjer til
ordblinde børn, unge og voksne

- Hvordan kan man læse med lukkede øjne?
- Kan man skrive fejlfrit, hvis man ikke kan stave?
- Er bøger altid af papir?
- Hvordan får man bøger elektronisk - og hurtigt?
- Kan man tale til computeren, så den skriver, hvad man siger?
- Kan man snakke med sin GPS og mobil?

Efter et kort oplæg er der workshops, hvor deltagerne kan se, røre og prøve it-værktøjer, se de mange muligheder biblioteket har for ordblinde og ikke mindst opleve nettets mange tilbud.

Ingen tilmelding, gratis adgang.

En aften med:

Henrik Jacobsen, ordblind børnebibliotekar
Linda Bjardal, lærer ved Silkeborg Kommunes læseklasser
Frans Mattesen, ordblindelærer ved AOF

12018 Torsdag den 29. marts kl. 19.30-21.30
på Silkeborg Bibliotek.

Arrangementet er et samarbejde mellem PPR i Silkeborg Kommune, AOF og Silkeborg Bibliotek.

**Vil du vide mere om
undervisning for
ordblinde?
Så ring til 8681 2100
og snak med Frans.**



www.aofsilkeborg.dk
www.aofviborg.dk

Annette Bøgstrup & Anette Christensen, HeartCompany Ha' hjertet med på arbejde – uden at dø af stress!

Mennesker, der arbejder med mennesker, er en af højrisikogrupperne, når det gælder stress og psykisk nedslidning.

Hør om hvorfor – og om hvorfor det ikke behøver at fortsætte sådan!

Hold 12000

Onsdag d. 25. januar kl. 19

Pris: Kr. 100
Medborgerhuset
Bindslevs Plads 5, Sal A



SILKEBORG FOREDRAG

Foredrag om efterfødselsreaktioner

De fleste kvinder og mænd oplever en eller anden følelsesmæssig, tankemæssig eller fysisk reaktion i forbindelse med graviditet og fødsel. At føde et barn eller at overvære et barns fødsel, er en af de mest begivenhedsrige oplevelser i vores liv. Birgitte Amtrup er uddannet sundhedsplejerske og psykoterapeut. Hun er specialistgodkendt i behandling af efterfødselsreaktioner og har mange års erfaring i dette område både som behandler og som foredragsholder. www.birgitteamtrup.dk

12006 Mandag d. 27. februar kl. 19.00-21.00

Pris: Kr. 125

Medborgerhuset, Bindslevs Plads, lok. 3

Sundhedsplejerske og psykoterapeut Birgitte Amtrup
Obs! BEGRÆNSEDE PLADSER, TILMELDING NØDVENDIG

Jan Bacher Dirchsen

Årgang 0 – bag om Danmarks mest sete dokumentarserie

Årgang 0 bliver hvert år fulgt af mere end en million seere, når nye afsnit kører over tv-skærmene i januar måned. Og spørgsmålene til arbejdet med serien er mange og vedvarende. Årgang 0 er en unik og stort anlagt tv-fortælling fortalt af fire familier og tv-holdet bag.

Hold 12001

Onsdag d. 1. februar kl. 19

Pris: Kr. 100
Medborgerhuset
Bindslevs Plads 5, Sal A



Adam Jørgensen

Irland – landet hvor musikken lever

Musik, musik, musik!
Danskernes store interesse for irsk musik bliver til fulde tilfredsstillende i løbet af dette foredrag. Foredraget beskriver den irske musiks fantastiske udvikling og er selvfølgelig en blanding af tale og massevis af musik og billeder.

Hold 12002

Torsdag d. 9. februar kl. 19

Pris: Kr. 100
Medborgerhuset
Bindslevs Plads 5, Sal A



Naser Khader

Det (u)lykkelige Arabien – og mine mange rejser i Mellemøsten

Indtil for ganske nylig har Naser Khader haft et ganske deprimeret syn på de arabiske lande. Siden er det arabiske forår rullet som en lavine over de arabiske lande, og der er lige pludselig kommet fornyet grund til håb for de arabiske befolkninger.

Hold 12003

Onsdag d. 22. februar kl. 19

Pris: Kr. 100
Medborgerhuset
Bindslevs Plads 5, Sal A



Torben Brix

Peterskirken og Det Sixtinske Kapel

Aftenen byder på et besøg i Vatikanstaten med Peterskirken, Det Sixtinske Kapel og Raffaels berømte stanser. Vi kigger på myterne, arkitekturen og historien bag denne verdens største kirke.

Hold 12004

Torsdag d. 8. marts kl. 19

Pris: Kr. 125
Medborgerhuset
Bindslevs Plads 5, Sal A



Ingrid Ann Watson

Kvinder, der elsker for meget Kærlighedsafhængighed og katastrofetanker

Ingrid Ann Watson er kendt fra sit arbejde med: "Kærlighedsafhængighed" og "Kvinder, der elsker for meget" samt forfatter til bogen: "Elsk ham igen", og dette foredrag byder på ny inspiration og bringer samtidig smilet frem.

Hold 12005

Torsdag d. 15. marts kl. 19

Pris: Kr. 125
Medborgerhuset
Bindslevs Plads 5, Sal A

Se også WORKSHOP
med Ingrid Ann Watson
på side 5



KROP- OG SUNDHEDSFORDRAG

Bliv sund med kost

Sundhed kan ikke kun måles ud fra det, vi putter i munden, men det er et godt sted at starte. Ca. 80 % af kroppens immunforsvar sidder i vores tarmsystem, og kosten er derfor afgørende for vores sundhed og velbefindende. Kom og hør et oplæg om, hvordan du bør sammensætte din mad for at blive sund med kost.

12007 Onsdag d. 1. februar kl. 18.30-20.30

Pris: Kr. 125

Medborgerhuset, Bindslevs Plads 5, lokale 3

Kostvejleder Tina Wolsgaard

Obs! BEGRÆNSEDE PLADSER, TILMELDING NØDVENDIG

Kost og kræft

Har kosten indflydelse på risikoen for at få kræft, og kan en kostomlægning indgå som en aktiv del af behandlingen? Det er der flere undersøgelser, der tyder på. Kom og hør om et andet syn på kræft.

12008 Mandag d. 20. februar kl. 18.30-20.30

Pris: Kr. 125

Medborgerhuset, Bindslevs Plads 5, lokale 3

Kostvejleder Tina Wolsgaard

Obs! BEGRÆNSEDE PLADSER, TILMELDING NØDVENDIG

Hvad er det, jeg spiser?

Dyrkningsmetoder med udpint jord, sprøjtemidler og uhenigtsmæssig gødning. Raffinerede og ødelagte fødevarer. Farvestoffer, konserveringsmidler, E-numre og anden kemi. Det er nogle af grundene til, at vi bliver stadig mere allergiske og overfølsomme over for det, vi spiser og over for den verden, vi lever i.

12009 Onsdag d. 29. februar kl. 18.30-20.30

Pris: Kr. 125

Medborgerhuset, Bindslevs Plads 5, lokale 3

Kostvejleder Tina Wolsgaard

Obs! BEGRÆNSEDE PLADSER, TILMELDING NØDVENDIG

En sundere vej til et lettere dig

Du skal være sund for at kunne tabe dig. Du kan ikke tabe dig sund! Aftenens oplæg handler om, hvordan du tager små, sunde skridt til en slankere livsstil.

12010 Tirsdag d. 13. marts kl. 18.30-20.30

Pris: kr. 125

Medborgerhuset, Bindslevs Plads 5, lokale 3

Kostvejleder Tina Wolsgaard

Obs! BEGRÆNSEDE PLADSER, TILMELDING NØDVENDIG

Læs meget mere om vores foredrag på www.aofsilkeborg.dk 3

SENIORUNIVERSITETET - for alle aldre



Jeppe Nevers, Lektor, PhD (SDU): Det danske demokratis historie

Hvor gammelt er det danske demokrati, og hvordan blev det skabt? Det er de bærende spørgsmål i denne forelæsning, der fortæller historien om det danske demokrati, fra enevældens fald over Junigrundloven af 1849, den konservative grundlovsrevision i 1866, forfatningskampen, systemskiftet, grundloven af 1915, påskekrisen, demokrati- og parlamentarismekritikken i mellemkrigstiden, anden verdenskrig og frem til den gældende grundlov af 1953 samt spørgsmålet om EU's betydning for det danske demokrati.

12011 Torsdag den 2. februar kl. 15-17



Michael Böss, Lektor (AU): Danmarks demokrati – krise og fornyelse

Vi har i det sidste år set demonstrationer i gaderne i demokratiske lande ud over jorden: fra Indien til Spanien og Grækenland. Anledningerne har skiftet. Der er dog et fællestræk: utilfredshed med politikere og traditionelle demokratiske systemer og processer. I Italien og Grækenland blev der i november indsat teknokratiske regeringer for at komme gennem gældsrisen. Er det også demokratiet, der er kommet i krise?

12012 Torsdag den 1. marts kl. 15-17

Forårets tema i SENIORUNIVERSITETET - for alle aldre er:

Er demokratiet i Danmark i krise?

Sted: JYSK Musik- og Teaterhus, den lille sal, Papirfabrikken 80

Pris for 3 forelæsninger: Kr. 200
Pris for enkelt forelæsning: Kr. 75



Erik Albæk, Professor (SDU): Medier i det danske politiske system

Medierne spiller en så central rolle for moderne politiske systemers funktionsmåde, at de reelt må siges at udgøre en politisk institution – på linje med de tre grundlæggende politiske institutioner: den lovgivende (Folketinget), den udøvende (regering og forvaltning) og den dømmende (domstole) magt. Selv om medierne ikke er nævnt i grundloven og derfor ikke i konstitutionel forstand udgør en institution, så er de i konkret forstand en "fjerde" statsmagt. Det er gennem medierne, at befolkningen informeres om politikernes opfattelser og adfærd. Det er gennem dem, politikerne holder sig orienteret om befolkningens holdninger og synspunkter. Foredraget gennemgår mediernes funktioner i det danske demokrati og giver eksempler på forskning, der undersøger samspillet mellem medier og politik.

12013 Torsdag den 29. marts kl. 15-17

SENIORHØJSKOLEN I SILKEBORG

i samarbejde med LO Senior, Silkeborg

Sted: Medborgerhuset, Bindsevs Plads 5, sal A

Pris for 3 foredrag: kr. 200
For personer tilknyttet LO Senior: kr. 100
Pris for enkelt foredrag: kr. 75



Allan Vendeldorf

Dansk rutebilhistorie – fra hestevogn til hurtigbus

Dette foredrag handler om et væsentligt kapitel i Danmarkshistorien, der beskriver en branches og et samfunds udvikling i med- og modgang fra dengang og til nu – set gennem rutebilens ruder! Rutebilen er blevet en hjørnesten i dansk infrastruktur, men den traditionelle rutebilmand, der for egen regning og risiko skabte det, som de fleste i dag betragter som et naturligt velfærdsgode, må lade pladsen til fordel for multinationale transportkoncerner. Dermed forsvinder et stykke eventyrligt dansk erhvervshistorie.

12014 Torsdag den 19. januar kl. 14-16



Hans Peter Rasmussen

Den skønne digter Halfdan Rasmussen

Den vidunderlige digter havde et spændende liv, hvor han uophørligt stod for sine høje idealer om fred mellem mennesker og respekt for livet. Tolerance og menneskelige værdier var meget vigtige idéer for ham. Men det var humor og kærlighed til børn og det barnlige sind også. I dette foredrag fortælles om hans liv, og der bliver læst mange af hans digte op – både de alvorfulde og skønne og ikke mindst de vidunderligt morsomme, ja måske endda geniale børnerim. Vi skal også synge et par af hans sange i fællesskab.

12015 Torsdag den 23. februar kl. 14-16



Frank Lauridsen

Livet og landsbyen i 1700-tallet

Dagliglivet i en landsby for mere end 200 år siden er emnet. Hvilke roller havde kvinderne og mændene, og hvordan var livet organiseret? Hvad betød hoveriet og herremanden i bøndernes liv? Hvordan var forholdene for børn og gamle samt for handicappede og fattige?

12016 Torsdag den 22. marts kl. 14-16

Selvhypnose – weekend

Max. 10 deltagere

Har du lyst til en forandring i dit liv? Så få et bedre liv med 7th path selvhypnose!

Lær at bringe dig selv i hypnose, hvilket er en velkendt tilstand. Måske kender du den, f.eks. fra hvis du kører den samme strækning hver dag, og når du holder foran din hoveddør, tænker du, hvordan kom jeg herhen?

Du lærer under hypnose at bruge forskellige teknikker til at "tømme koppen" for et adfærds- eller handlemønster, der ikke længere er brugbart for dig og ikke tjener dig et godt formål. Som f.eks. overvægt, angst, depressioner, stress, jalousi. Ja, der er stort set ingen grænser.

Dernæst lærer du at "fylde koppen" (sindet) med det, du gerne vil have i dit liv.

Du kan også bruge selvhypnosens til at overvinde svære situationer eller fremme sportspræstationer.

Et kursus til dig, der ikke længere vil finde dig i, at du kører i den samme rille i pladen, men selv vil lære at skabe forandringen - hurtigt og effektivt. Udgift til kursusmateriale (på engelsk) på kr. 100 afregnes med underviser.

18100 Lør/søn d. 3+4/3 kl. 10.00-15.00

Pris: Kr. 595

ØrnsøCentret

Certificeret 7thPath selvhypnoseinstruktør Heidi Magdalene Mogensen

Er du en kvinde, der elsker for meget – WORKSHOP

Kender du det? At elske for meget? Kan man det? Elske for meget – er det ikke det, verden i virkeligheden har brug for – flere, der elsker mere? Hvordan kan det være, at selv om vi er dygtige på job/har ansvarsfulde stillinger, så har vi kaos i vores kærlighedsliv...? Fordi vores kærlighed til en mand har en tendens til at være af den selvdestruktive slags. Elsker du mig lige så meget, som jeg elsker dig? Spørgsmålet optager den forholds- og kærlighedsafhængige døgnnet rundt.

Har du brug for at lære at omgås kærlighed på en sundere måde?

Har du lyst til at få mere ud af det, du ser, andre har?

Vil du have en dejlig kæreste?

Har du virkelig lyst til at få det bedre?

Så kom videre – og deltag i denne workshop!

Du vil bl.a. komme til at arbejde med disse problematikker:

- At være næsten umættelig mht. bekræftelse, opmærksomhed og kærtegn
- At opleve, at jo mere du elsker, jo mere lider du
- Ikke at vide, hvad du kan forvente af et parforhold og blive interesseret i en mand, primært fordi han viser interesse for dig
- At bære over med hans dårlige sider og blot tænke, at hvis bare du er kærlig og forstående nok, så vil han ændre sig for din skyld
- At så snart du kender en mand, vil du lade ham komme før dig, dine børn, dit arbejde og dine veninder.
- Ofte falde for den samme type mand

- Bruge sex som kontakt – eller for at blive fri for intimitet
- At være mand og elske for meget

Vi vil danse og lege og have det sjovt, selv om det er et alvorligt emne, få udlevet øjenåbnende redskaber til at komme videre, bruge selv-værdstermostaten, snuse til meditation, arbejde med "det indre barn", få langtidsvirkende kærlighedsøvelser og lave vores helt personlige visionboard.

60037 Fredag d. 16/3 kl. 16.30-21.30

+ Lørdag d. 17/3 kl. 10.00-17.00

Pris: Kr. 1.295

ØrnsøCentret

Parterapeut, forfatter og foredragsholder Ingrid Ann Watson

Kurset kører uden om Folkeoplysningsloven

Stresshåndtering og kropsligt nærvær

- for særligt sensitive mennesker weekend workshop

Som særligt sensitiv er man mere disponibel for at få stress. Denne workshop tager udgangspunkt i konkrete øvelser, som kan nedsætte dit stressniveau – og som giver dig en forståelse for, hvad man som særligt sensitiv skal være opmærksom på. Her vil du opleve et rum med tid, ro og nærvær – et åndehul i hverdagen – hvor du kan finde ind til din egen kerne gennem afspænding, grounding og meditative øvelser. En workshop hvor du i samvær med andre særligt sensitive har fokus på din krop og dit velbefindende.

Vi vil starte med at se på de ressourcer og udfordringer, der karakteriserer mennesker med et særligt sensitivt karaktertræk. Som sensitiv er en af de største udfordringer, at vi lettere og hurtigere bliver overstimulerede og udmattede.

- Hvad gør vi for ikke at blive væltet omkuld eller nærmest konstant føle os stressede?
- Hvilke strategier kan vi bruge i vores hverdag for at være mere i harmoni med os selv og andre?
- Hvad kan vi gøre for at opnå mere kropsligt nærvær og en følelse af indre fred?

Du vil blive præsenteret for nogle redskaber og værktøjer, der er særdeles gavnlige for sensitive mennesker, som ønsker at leve i balance. Når vi er anspændte og oplever fysisk, psykisk eller emotionel stress, har vi mistet kontakten til vores krop og dermed hæmmet oplevelsen af flow.

Fælles for de øvelser, vi vil lave på denne workshop, er, at de er forankrede i en kontakt til kroppen, som hjælper dig til at åbne dig op for en oplevelse af nærvær og indre ro. Workshoppen vil veksle mellem oplæg, praktiske øvelser og samtalerunder, men med hovedvægt på gennem praksis at få en oplevelse af øvelsernes virkning.

18101 Lør/søn d. 10+11/3 kl. 10.00-15.00

Pris: Kr. 530

ØrnsøCentret

Paul Misfeldt

www.sensitiveksistens.dk



Slægtsforskning 1

Der er ikke nogen historie, der er mere spændende end ens egen. På dette kursus lærer du, hvordan du finder tilbage til dine egne rødder og dermed skriver din egen enestående historie.

Vi begynder med at se på de computerprogrammer, der bruges til at registrere de indsamlede oplysninger. Dernæst ser vi på kilderne. Hvilke oplysninger indeholder de, og hvordan skal de vurderes? Hvor findes kilderne, på nettet og i virkeligheden? Endelig ser vi nærmere på de vigtigste typer af kilder, så som kirkebøger, folketællinger og skrifter. Ved siden af det vil vi hver gang øve læsning af gammel håndskrift. Det kan være svært, men øvelse gør mester. Der kræves ingen forudsætninger for at deltage.

18103 Mandag kl. 16.00-18.45

Forløb: 23/1-27/2

Pris: Kr. 760, lekt.: 15 (5 gange)

ØrnsøCentret

Lars Helbo

DEN BLÅ SKOLE

**Kastaniehuset, 2. sal
Skoletorvet, Estrupsgade 4,
8600 Silkeborg, tlf. 8682 5955**

Et skoletilbud i **tegning/maleri/kunstforståelse** for mennesker med psykiske lidelser.

Undervisningen foregår på små hold med 5 – 7 deltagere og kræver ingen særlige deltagerforudsætninger.

Der optages løbende nye kursister på kurserne, så hold dig ikke tilbage, selv om du ikke er med fra starten.

Der er tilskud til deltagerbetalingen på Den Blå Skole fra Silkeborg kommune, så for deltagere fra Silkeborg er prisen 500 kr. pr. kursus. Andre omegnskommuner yder også tilskud til deltagerbetalingen.

Ring og hør nærmere om kurserne og eventuel tilmelding til Jakob Kryger Kjerkegaard på 8682 5955 eller 8681 1570.



YOGAHUSET

Tværgade 24
Tlf. 2814 7858
www.yogahuseticentrum.dk

I Yogahuset lægger vi vægt på energi, livsglæde og ro. Certificerede lærere underviser dig i klassiske yogastillinger og vejleder dig gennem øvelserne, evt. ved brug af hjælpemidler. Yoga handler om at opdage, hvem man selv er: igennem forskellige øvelser, som inkluderer kroppen, sindet og åndedrættet bliver du mere opmærksom på dig selv med de vaner og uvaner, det indebærer. På den måde er yoga et meget konkret middel til selvindsigt i alt fra dårlig kropsholdning til spisevaner og usunde tankemønstre. Det er en hjælp og et muligt redskab for enhver, som er interesseret i at leve et mere autentisk og helt liv.

Yoga for begyndere

11130 Torsdag kl. 16.00-17.30
Forløb: 12/1-10/5
Pris: Kr. 1.295, lekt.: 32 (16 gange)
Tilmelding:
Tanja Grøner tlf. 2814 7858

Yoga for begyndere/ let øvede

11131 Mandag kl. 16.30-18.00
Forløb: 9/1-14/5
Pris: Kr. 1.295, lekt.: 32 (16 gange)
Tilmelding:
Tanja Grøner tlf. 2814 7858

Yoga for gravide

Yoga er en dejlig træningsform, når du er gravid. Den udvikler din kropsholdning, din intuition og en fortrolighed til dit åndedræt og dets naturlige rytme. Fødselsforberedelse for krop og sind. Der fokuseres på øvelser, som generelt styrker og smidiggør hele kroppen, og øvelser som kan afhjælpe dine smerter under graviditeten. Der tages individuelle hensyn, og timen afsluttes med liggende afspænding. Fra din 14. graviditetsuge kan du deltage.

11132 Tirsdag kl. 16.15-17.45
Forløb: 10/1-28/2

eller/og

11133 Tirsdag kl. 16.15-17.45
Forløb: 6/3-24/4

eller/og

11134 Tirsdag kl. 16.15-17.45
Forløb: 1/5-12/6
Pris: Kr. 730, lekt.: 14 (7 gange)
Tilmelding:
Tanja Grøner tlf. 2814 7858

STOTT PILATES®

Yogahuset har det største udbud af Stott Pilates® hold i Silkeborg.

Stott Pilates® er den mest anerkendte og udbredte videreudvikling af Joseph Pilates' oprindelige teknik.

"Efter 10 gange kan du mærke en forskel, efter 20 gange kan du se en forskel, efter 30 gange har du en ny krop". (cit. Joseph Pilates)

Pilates er en mind-body træningsmetode. Pilates er en effektiv træning for alle, uanset baggrund.

Pilates' mål er en stærk kerne, smidige muskler og balance i hele kroppen.

Pilates arbejder sammen med kroppen, åndedrættet og kropsholdningen.

For at skabe varieret undervisning bruger vi forskellige redskaber som f.eks. de store træningsbolde, redondo-bolde, elastikker og fitness-cirkler.

1. Begyndere

Her får du en grundig gennemgang af Stott Pilates grundprincipper, opvarmning og basisøvelser.

2. Let øvede

Hvis du har deltaget i Pilates 1 og ingen spørgsmål har til grundprincipperne, kan du deltage på dette hold.

3/4. Øvede/avancerede

Her får du endnu større udfordring og udholdenhed med flow og intensitet. På niveau 4 er tempoet højere. Har du trænet Pilates i længere tid og kender til øvelserne, kan du komme på dette hold.

Tilmelding til niveau 3/4 direkte til underviser Simonne Holm, tlf. 2148 9506.

ER DU I TVIVL, OM DU KAN DELTAGE, F.EKS. PGA. EN SKAVANK, ANBEFALER VI, AT DU KONTAKTER OS.

Pilates 1 begyndere

11140 Onsdag kl. 16.15-17.30
Forløb: 18/1-23/5
Pris: Kr. 1.270, lekt.: 25,5 (17 gange)
Simonne Holm

Pilates 1-2 begyndere/ let øvede

11141 Torsdag kl. 17.45-19.15
Forløb: 12/1-26/4
Pris: Kr. 1.395, lekt.: 28 (14 gange)
Jeanne Niebuhr

Pilates 2 let øvede

11142 Onsdag kl. 17.45-19.00
Forløb: 11/1-23/5
Pris: Kr. 1.345, lekt.: 27 (18 gange)
Simonne Holm

Pilates 2/3 øvede

11143 Tirsdag kl. 19.15-20.30
Forløb: 10/1-5/6
Pris: Kr. 1.495, lekt.: 30 (20 gange)
Simonne Holm

Pilates 3 øvede

11144 Torsdag kl. 8.30-9.45
Forløb: 12/1-7/6
Pris: Kr. 1.420, lekt.: 28,5 (19 gange)
Tilmelding:
Simonne Holm, tlf. 2148 9506

Pilates 4 avancerede

Meget raskt tempo, hvor du kommer igennem et effektivt program, hvor din koordination og balance bliver udfordret igennem et krævende og intenst muskelarbejde. Der bliver lagt stor vægt på god teknik for at få det maksimale ud af hver eneste øvelse. Der arbejdes med og uden redskaber.

11145 Tirsdag kl. 17.50-19.05
Forløb: 10/1-5/6
Pris: Kr. 1.495, lekt.: 30 (20 gange)
Tilmelding:
Simonne Holm tlf. 2148 9506

Pilates med fokus på åndedrættet – for alle

Dette hold er for dig, som gerne vil lære at udnytte åndedrættet optimalt. Pilates er en træningsform, hvor åndedrættet er centralt for hver eneste bevægelse. Ofte får vi ikke helt fat i åndedrættet, da der er mange ting, der skal koordineres. Pilates-øvelserne, du lærer her, kan bruges i hverdagen og under målrettet træning.

At lære at trække vejret optimalt, vil give dig et energitilskud, og lære dig at undgå stressede situationer.

Ved at bruge åndedrættet korrekt får vi rigtig kontakt til musklerne, som styrker og smidiggør kroppen. Vi udvider vores kropsholdning. Timen er intens og tempoet er langsomt.

11146 Torsdag kl. 9.50-10.50
Forløb: 12/1-9/2
Pris: Kr. 365 (5 gange)

Eller/og

11147 Torsdag kl. 9.50-10.50
Forløb: 23/2-29/3

Eller/og

11148 Torsdag kl. 9.50-10.50
Forløb: 12/4-24/5
Pris: Kr. 440 (6 gange)
Simonne Holm

Pilates med fokus på åndedrættet - lørdag

Max. 8 deltagere

Indhold: se beskrivelse side 6.

Øvelserne bliver gennemgået grundigt, så du selv kan træne dem til daglig. Du vil få øvelserne udleveret på papir.

11149 Lørdag d. 4/2 kl. 9.30-12.30

Pris: Kr. 295

Simonne Holm

Pilates (H)

Hensyntagende træning med fokus på ryg- og lændeproblemer. Der arbejdes med at styrke og stabilisere mavemuslerne og musklerne omkring rygsøjlen for at opnå en flot og smertefri kropsholdning.

11150 Mandag kl. 12.45-14.00

Forløb: 9/1-30/4

eller

11151 Onsdag kl. 10.00-11.15

Forløb: 11/1-25/4

Pris: Kr. 820, lekt.: 21 (14 gange)

Jeanne Niebuhr

Pilates efterfødsel

- medbring din baby og få flad mave og stærk bækkenbund.

Stott Pilates® er særdeles velegnet til træning efter en fødsel, da programmet er fuldstændigt skræddersyet til genoptræning af mave- og rygmuskler og tager udgangspunkt i bækkens og rygsøjleens naturlige positioner. Stott Pilates® bruger mange redskaber, som skaber variation, samtidig med at man kan tage højde for særlige problemer som bækkenløsning, rygskeer mm. Som hovedregel skal der gå 5-6 uger, før du må begynde at træne.

11153 Mandag kl. 11.15-12.45

Forløb: 9/1-6/2

Pris: Kr. 520, lekt.: 10 (5 gange)

eller/og

11154 Mandag kl. 11.15-12.45

Forløb: 20/2-26/3

eller/og

11155 Mandag kl. 11.15-12.45

Forløb: 16/4-21/5

Pris: Kr. 625, lekt.: 12 (6 gange)

Simonne Holm



Zumba fitness

Zumba er en latininspireret fitness-dans. Zumba'en er en fantastisk måde at kombinere dans og fitness på.

Musikken er de skønneste latinamerikanske rytmer, blandet med afrikansk inspireret musik og østens mystik.

Uanset alder, dansefærdighed og fysisk form kan Zumba® Fitness være medvirkende til forbedring af koordination, kondition, samt toning af kroppen, samtidig med at have det sjovt!! Alle kan lære det - alle kan være med. Du kan forbrænde mellem 500 og 1000 kcal på en time.

11158 Fredag kl. 9.40-10.40

Forløb: 13/1-30/3

Pris: Kr. 595 (11 gange)

Certificeret Zumba-instruktør

Simonne Holm

De 5 Tibetanere - kom godt i gang

1 dags workshop

De 5 Tibetanere er et lille intensivt yogaprogram, som alle kan lære. Øvelserne er kendt for at give energi og overskud - og virke udrensende og foryngende. Det overordnede mål for denne 1-dags workshop er, at du lærer de 5 kropsovelser at kende, kommer godt i gang og får lyst til at fortsætte! Du får individuel rådgivning, så øvelserne tilpasses din krops muligheder og begrænsninger. Workshoppen giver desuden indblik i De 5 Tibetaneres historiske oprindelse og kendskab til bøger, dvd'er og musik, som er udgivet om dette verdenskendte yogaprogram. Glæd dig til at komme i gang! Husk behageligt træningstøj, en let frokost, og 20 kr. til materialer.

11156 Lørdag d. 28/1 kl. 10.00-16.00

eller

11157 Søndag d. 12/2 kl. 10.00-16.00

Pris: Kr. 410

Kirsten Planck Larsen

Kropstræning - osteoporose (H)

Kurset er tilrettelagt for dig, som enten har knogleafkalkning/osteoporose eller er i risikogrupper. Vi vil træne med særlig fokus på hensigtsmæssige dagligdags bevægelser, balance, lettere styrketræning, udspondning af stramme muskler og slutte af med afspænding. Undersøgelser viser, at træning kan føre til opbygning af knoglemassen og muskelstyrken og på den måde være med til at forhindre brud. Ud over den fysiske og praktiske del vil der også indimellem være let teori og udveksling af erfaringer blandt deltagerne og underviseren. Der tages i undervisningen individuelle hensyn.

11163 Torsdag kl. 11.45-13.15

eller

11164 Torsdag kl. 13.20-14.50

Forløb: 12/1-19/4

Pris: Kr. 1.015, lekt.: 26 (13 gange)

Fysioterapeut

Marianne Sveistrup

Mindfulness 1 - kom mere til stede i nuet!

Mindfulness er en vej til større indre ro og nærvær. Når vi øver os i mindfulness, er bare nogle af gevinsterne en øget positiv energi, oplevelser af mere harmoni og tilstedeværelse i nuet samt redskaber til stresshåndtering. Du vil på workshoppen blive introduceret til mindfulness gennem mindre teoretiske oplæg og en bred vifte af mindfulness-øvelser; herunder bodyscanning, åndedrætsøvelse, yoga etc. Alle mindfulness-øvelserne, som du får prøvet af, er redskaber, som du kan tage med hjem og integrere i både privat- og arbejdsliv.

11161 Søndag d. 26/2 kl. 12.00-17.00

Pris: Kr. 380

Liselotte Ellegård

Mindfulnesskonsulent,

Psykoterapeut, Job- og

stresscoach

www.mindfulnessolutions.dk

Særligt sensitive mennesker

- styrk dig selv og få mere balance!

At være særligt sensitiv som menneske er en udfordring, som kan vendes til styrke. Du vil på workshoppen lære, hvordan du gennem øget indre opmærksomhed kan udvikle dig og få dit selvværd til at stige. Der vil blive arbejdet med temaer som personlige grænser, behov, mindfulness, selvcoaching, jeg-styrke, selvværd, positiv energi og måder at øge velværefølelsen på. Kurset indeholder forskellige inspirerende oplæg og praktiske øvelser.

11162 Søndag d. 22/4 kl. 12.00-17.00

Pris: Kr. 380

Liselotte Ellegård

Mindfulnesskonsulent,

Psykoterapeut, Job- og

stresscoach

www.mindfulnessolutions.dk



Lyngbygade 8

Lyngbygade 8

www.yogaskolen.nu

YENGAR® YOGA

® used with permission of BKS IYENGAR, Trade Mark Owner.

Gennem Iyengar yoga træner du øget nærvær, koncentration, og du får dermed en dybere kontakt til dig selv. Både din krop og dit sind påvirkes hen imod antistress. Via øget kropsbevidsthed skabes der balance, livsglæde og indre stilhed.

Vi arbejder med kroppens lige linjer, med vægt på detaljen og symmetri. Der bruges forskelligt udstyr til dette. Her vil altid være et niveau, der giver netop dig udfordring nok. Du vil få mærkbart mere styrke og smidighed i hele kroppen. Undervisningen er både for mænd og kvinder.

Alle yogalærerne er internationalt certificerede på højt niveau.

OBS.: Er du forhindret en gang, kan du benytte et af de andre hold.

Undervisningstrin:

Trin 1 og 1-2:

Helt begyndere og andre elever, der ønsker at arbejde mere med basisøvelserne i Iyengar Yoga. Dette fundament indlæres via stående øvelser, de første omvendtstående og andre basisøvelser.

Trin 2:

For elever, der har gået på trin 1 mindst et år, og som ønsker at arbejde dybere og få mere udfordring. Hovedstand, variationer i skulderstand og bagudbøjninger introduceres.

Trin 3:

Der arbejdes med styrke og udholdenhed, bl.a. i hovedstand og skulderstand. Dybere bagudbøjninger, håndstand og andre udfordrende øvelser introduceres.

Trin 4:

For lærere og elever med regelmæssig træning hjemme. Dybere, detaljeret og udfordrende undervisning.

Stå tidligt op!

Op giv dig selv en god start på dagen med yoga fra morgenstunden. Alle kan være med uanset niveau.

11100 Fredag kl. 6.15-7.45

Forløb: 20/1-20/4

Pris: Kr. 995, lekt.: 24 (12 gange)

Lasse Larsen-Ledet

Fyraftensyoga

For alle uanset niveau – dog en fordel at have deltaget på Trin 1.

Fokus vil være på de mere stress-reducerende yogastillinger, så du opnår både fysisk og mental afspænding. Vi skal dog også arbejde med de store velgørende stræk for at skabe opmærksomhed og styrke i kroppen. Målet er, at du kan gå hjem med ny energi og friskhed i sindet.

11101 Torsdag kl. 15.30-17.00

Forløb: 12/1-26/4

Pris: Kr. 1.160, lekt.: 28 (14 gange)

Hanne Juelsgaard

Evt. spørgsmål: tlf. 2843 1658

Trin 1-2

11102 Mandag kl. 15.00-16.45

Forløb: 16/1-30/4

Pris: Kr. 1.205, lekt.: 29 (13 gange)

Lasse Larsen-Ledet

11103 Mandag kl. 19.15-20.45

Forløb: 9/1-23/4

Pris: Kr. 1.080, lekt.: 26 (13 gange)

Tilmelding: Lise Lohse Rasmussen, tlf. 3027 4838

11104 Mandag kl. 19.15-20.45

Forløb: 16/1-7/5

Pris: Kr. 1.160, lekt.: 28 (14 gange)

Tilmelding: Karin Rasmussen

Tlf. 8682 5067 / 2239 4335

11105 Tirsdag kl. 17.00-18.30

Forløb: 10/1-24/4

Pris: Kr. 1.160, lekt.: 28 (14 gange)

Jane Saltby

11106 Tirsdag kl. 19.00-20.30

Forløb: 10/1-24/4

Pris: Kr. 1.160, lekt.: 28 (14 gange)

Jane Saltby

11107 Tirsdag kl. 19.15-21.00

Forløb: 17/1-24/4

Pris: Kr. 1.205, lekt.: 29 (13 gange)

Lasse Larsen-Ledet

11109 Onsdag kl. 17.00-19.00

Forløb: 11/1-25/4

Pris: Kr. 1.420, lekt.: 35 (14 gange)

Hanne Henriksen

11110 Onsdag kl. 19.15-20.45

Forløb: 18/1-2/5

Pris: Kr. 1.160, lekt.: 28 (14 gange)

Tilmelding: Karin Rasmussen

Tlf. 8682 5067 / 2239 4335

11111 Torsdag kl. 19.00-20.30

Forløb: 12/1-26/4

Pris: Kr. 1.160, lekt.: 28 (14 gange)

Hanne Juelsgaard

Evt. spørgsmål: tlf. 2843 1658

Trin 2-3

11112 Mandag kl. 17.00-19.00

Forløb: 16/1-30/4

Pris: Kr. 1.315, lekt.: 32,50 (13 gange)

Lasse Larsen-Ledet

Trin 3-4

11113 Torsdag kl. 10.00-12.00

Forløb: 12/1-26/4

Pris: Kr. 1.420, lekt.: 35 (14 gange)

Hanne Juelsgaard

Evt. spørgsmål: tlf. 2843 1658

Yoga blid (H)

Henvender sig til alle, der holder af motion og bevægelse, men som pga. alder eller helbredsproblemer har brug for et blidere tempo. Holdene er små, så der er mulighed for at tage individuelle hensyn til f.eks. svag ryg, skulder eller knæ. Iyengar-yogaen giver kropsbevidsthed, styrke, smidighed og virker endvidere stress-reducerende.

11114 Tirsdag kl. 13.00-14.30
Forløb: 17/1-1/5
Pris: Kr. 1.090, lekt.: 28 (14 gange)

eller

11115 Torsdag kl. 15.00-16.30
Forløb: 19/1-26/4
Pris: Kr. 1.015, lekt.: 26 (13 gange)
Tilmelding: Karin Rasmussen
Tlf. 8682 5067 / 2239 4335

11116 Onsdag kl. 10.00-11.30
Forløb: 11/1-25/4
Pris: Kr. 1.090, lekt.: 28 (14 gange)
Hanne Henriksen

Yoga efter fødslen

Max. 10 deltagere

Her fokuserer vi på øvelser, der styrker bækenbund, mave, skuldre og ryg, samt rekreative og afspændende øvelser, der afhjælper træthed og giver overskud.

Kom og vær med i dette yogaforbud og genvind din fysiske og mentale styrke. Du kan gå i gang 8 uger efter fødslen, eller når du føler dig klar. Tag gerne din baby med!

11117 Mandag kl. 10.00-11.30
Forløb: 16/1-27/2

eller/og

11118 Mandag kl. 10.00-11.30
Forløb: 5/3-23/4
Pris: Kr. 625, lekt.: 12 (6 gange)
Tilmelding: Karin Rasmussen
Tlf. 8682 5067 / 2239 4335



TAI CHI

Tai Chi Ch'uan

Begyndere og øvede

Tai Chi er en oldgammel kinesisk bevægelseskunst. Der arbejdes overvejende med Yang-stilen, hvor kroppens spændinger løses, muskler og led styrkes, balanceevnen øges, energiblokeringer opløses, og nerveenergien bringes til at flyde jævnt omkring i kroppen.

11120 Onsdag kl. 16.45-18.30
Forløb: 18/1-25/4
Pris: Kr. 1.205, lekt.: 29 (13 gange)
Lasse Larsen-Ledet



Lyngbygade 8

MEDITATION/MINDFULNESS

Meditation, krop og nærvær

Niveau 2

Vi arbejder med grundkurset i meditation og mindfulness som basis. Og vi fortsætter med kropsovarmning, strækøvelser samt træning i observation af sindet - og med afspænding. Vi ser på forskellige muligheder for åndedrætspraksis - herunder brug af mantras - og går mere i dybden med Tolles undervisning i smertekroppen, samt med hvordan vi kan håndtere svære følelser, der forstyrrer os både i hverdagen og under meditation, og fordyber os også lidt i medfølelsens muligheder og i meditative chakraøvelser. Vi går lidt tættere på os selv, den vi også er, og den vi er inderst inde - vi arbejder med kvaliteter og skyggesider. Der er fortsat et oplæg over et tema hver gang - og derudover bliver der gruppevis - og undertiden parvis - udveksling af erfaringer. **Forudsætninger:** at du har deltaget på Niveau 1 eller har tilsvarende erfaringer.

11121 Onsdag kl. 19.10-21.00
Forløb: 18/1-28/3
Pris: Kr. 935, lekt.: 22,5 (10 gange)
Meditationslærer og kunstterapeut
Bitten Malling Beck

Nuets kraft og smertekroppen

(meditation og nærvær)

Eckhart Tolle, forfatter til bl.a. "Nuets kraft", kaldes en af vor tids store spirituelle lærere. Han formidler livsvisdom og vågen bevidsthed på en nøjtern, udogmatisk, uhøjtidelig og genkendelig måde. Bl.a. derfor søger mænd og kvinder fra hele verden hans undervisning. Dette kursus vil fokusere på, hvordan han formidler nuets kraft - og på hans formidling af den såkaldte smertekrop, defineret ultrakort som "den følelsesmæssige smerterest, der lever videre i dig, og som smelter sammen med den smerte fra fortiden, der allerede er der - i et negativt energifelt" - MED MINDRE du kan kontakte nuets kraft.

Det befriende faktum er nemlig, at nærvær KAN opløse smertekroppen - få den til - gradvist eller pludseligt - at fordampe - i stedet for at øges med årene.

Via øvelser, meditationer og oplæg og dialog vil vi arbejde med, hvordan vi kan blive opmærksomme på smertekroppens automatik - og på hvordan vi kan bringe den ind i nærværets lys. Og dermed tage skridt til at holde op med at skabe unødvendig smerte for os selv og andre.

Hver gang vil vi lige starte kort med at strække og vitalisere kroppen, og vi slutter af med en liggende afspænding.

11122 Mandag kl. 17.00-18.30
Forløb: 23/1-19/3
Pris: Kr. 695, lekt.: 16 (8 gange)
Meditationslærer og kunstterapeut
Bitten Malling Beck

Mindfulness

Mindfulness er en metode, som består af meditation, kropslige øvelser og bevidsthedstræning og er en måde at træne hjernen og sindet. Gennem denne metode skabes indre ro, større bevidsthed, frigivelse af indre ressourcer og bedre koncentration. På denne baggrund øges muligheden for at være til stede i nuet. Mindfulness har dokumenteret helbredende virkning på det stressede, moderne menneske.

Kurset henvender sig til alle, som gerne vil lære mindfulness. Kurset vil give en indføring i, hvad meditation er, hvordan det virker, og hvorledes det kan bruges i dagligdagen. Kurset vil indeholde forskellige meditationsøvelser, kropsgennemgang med opmærksomheds-træning og små kropslige øvelser. Der vil blive udleveret øvelser, som kan praktiseres hjemme. Medbring en lille bog og blyant.

11123 Tirsdag kl. 17.00-18.30
Forløb: 21/2-27/3
Pris: Kr. 520, lekt.: 12 (6 gange)
Psykoterapeut og meditationslærer
Birgitte Amtrup
www.birgitteamtrup.dk

Foredrag om efterfødselsreaktioner

Foredraget vil give indblik i, hvilke reaktioner der er typiske - hvad man kan gøre ved det både som den, der er ramt og som pårørende.

SE MERE SIDE 3.

Birgitte Amtrup er uddannet sundhedsplejerske og psykoterapeut.

www.birgitteamtrup.dk

12006 Mandag d. 27. februar kl. 19-21

OBS! BEGRÆNSEDE PLADSER, TILMELDING NØDVENDIG



Motion og bevægelse

D'Stress

– **Mental fitness - et godt supplement til din fysiske træning!**

Max. 10 deltagere

D'Stress er en times velvære, der øger dit personlige overskud!

Vi anvender nogle simple og powerfulde teknikker fra yoga og mindfulness, der afhjælper spændinger i kroppen, øger koncentrationsevnen og mindsker stress.

Timen består af en kombination af fysisk udstrækning, blide yogaøvelser og mentale øvelser, hvor vi bl.a. arbejder med vores forestillingsevne.

D'Stress er et mentalt og fysisk pusterum, som giver ny energi på en anderledes måde!

Et godt supplement til din fysiske træning. Alle kan være med!

11170 **Tirsdag kl. 10.15-11.15**

Forløb: 17/1-17/4

Pris: Kr. 785, lekt.: 15 (12 gange)

Yogahuset, Tværgade 24

Meditationslærer og terapeut
Anisha Gitte Kjellow

eller

11171 **Onsdag kl. 16.30-17.30**

Forløb: 18/1-18/4

Pris: Kr. 785, lekt.: 15 (12 gange)

ØrnsøCentret

Meditationslærer og terapeut
Anisha Gitte Kjellow

Mavedans

Prøv mavedans en enkelt dag med professionel mavedanser Anni Brøgger.

Her har du mulighed for at prøve at danse denne smukke, feminine kulturdans bare en enkelt dag.

Det er rigtig god motion for hele kroppen, samtidig med at det ikke kan undgås, at du bliver mere feminin, får større selvværd og får en masse dejlig livsglæde ind igennem dansen.

Der er ingen forudsætninger. Alle kan deltage uanset alder og størrelse. Alle kvinder rummer unik skønhed, det handler om at få denne skønhed til at blomstre.

Du skal ikke vise din bare mave for at deltage. Bare kom i noget tøj, du kan røre dig i og medbring et stort tørklæde, der kan nå rundt om hofterne.

11172 **Lørdag d. 4/2 kl. 10.00-14.30**

Pris: Kr. 295

ØrnsøCentret

Anni Brøgger

www.anni-brøgger.dk

Ved eventuelle spørgsmål:

tf. 2361 3246 / 7575 3246

Kropstræning - for 50+

Få hele kroppen trænet godt igennem til glad musik og forebyg for tidlig nedslidning. Vi vil arbejde med øvelser, der omfatter styrke, bevægelighed, udholdenhed, koordination og balance. Der afsluttes med udspænding/afspænding. Træning hovedsageligt for de 50+, men alle er velkomne.

11173 **Torsdag kl. 9.15-10.15**

eller

11174 **Torsdag kl. 10.20-11.20**

Forløb: 12/1-26/4 (minus 15/3)

Pris: Kr. 660 (13 gange)

Lunden, Sal 1

Fysioterapeut

Marianne Sveistrup

DANS

Cubansk Zumba

Zumba er en blanding af forskellige latin-amerikanske danserytmer, hvor man lærer at koordinere forskellige trin sammen med armene og overkroppen.

Det er en sjov og underholdende træningsform, der er med til at skabe en veltrænet og perfekt figur.

Dansen og latinmusikken er så motiverende, at man ikke tænker på, at man træner. Det føles som en fest, det er sjovt og nemt at gå til. Alle kan være med.

Grib din chance for at komme i god form.

Underviseren er klar til at lære fra sig med sin danseskultur fra sit hjemland, Cuba.

11175 **Onsdag kl. 19.30-21.00**

Forløb: 18/1-25/4

Pris: Kr. 1.080, lekt.: 26 (13 gange)

ØrnsøCentret

Carlos Perez Gonzalez

Cubansk salsa

Cubansk salsa er en latindans, som hænger sammen med andre rytmer som f.eks. cha cha cha, mambo og rumba. Du lærer at bevæge dine hofter og skuldre, at kombinere trin både i pardans, koreografier og Rueda de Casino. Dette bidrager til at få naturlige bevægelser i hele kroppen, både til den maskuline såvel som den feminine part. Efterhånden som du bliver sikker i dansen, introduceres du til Rueda de Casino, som du kan bruge overalt i salsaverdenen. Man kan møde op som par eller alene.

Weekendkursus - NYBEGYNDERE

11177 **Lør/søn d. 25+26/2 kl. 11.00-14.30**

Pris: Kr. 395

ØrnsøCentret

Carlos Perez Gonzalez

SÆRLIGE HENSYN

Kurserne under denne kategori henvender sig til mennesker, der af en eller anden årsag har et problem med kroppens bevægeapparat. Deltagerantallet er på 5-8 kursister

Rygotræning (H)

– **kropsbevidsthedstræning og styrketræning for mænd og kvinder med rygproblemer.**

Undervisningen starter hver gang med en grundig opvarmning med bevidstgørende bevægelse af kroppen, hvorefter der arbejdes med fokus på kropsholdning og trænes i styrketræningsredskaber. Der afsluttes ligeledes hver gang med smidiggørende øvelser og afspænding. Specifikke problemstillinger som eksempelvis kredsløbsforstyrrelser, hovedpine og spændt muskulatur vil imødekommes. Der vil undervejs være tid til vejledning og plads til individuel fordybelse.

11180 **Torsdag kl. 17.00-18.30**

eller

11181 **Torsdag kl. 18.40-20.10**

Forløb: 12/1-19/4

Pris: Kr. 1.015, lekt.: 26 (13 gange)

ØrnsøCentret

Psykomotorisk terapeut

Lenette Thyregod

Kropstræning – brystopererede (H)

Kurset henvender sig til alle brystopererede, uanset om de er ny-/tidligere opereret. Øvelserne vil være koncentreret om det opererede område med fokus på balancen mellem højre og venstre kropshalvdel, lymfebanerne, smidighed og styrke af skulder, nakke og arme. Der tages individuelle hensyn, da der kun er 5 deltagere på holdet.

11182 **Tirsdag kl. 19.00-19.45**

Forløb: 10/1-1/5

eller

11183 **Onsdag kl. 13.00-13.45**

Forløb: 18/1-9/5

eller

11184 **Torsdag kl. 13.00-13.45**

Forløb: 12/1-3/5

Pris: Kr. 615 (15 gange)

Mensendieck Institutet,

Silkeborg Rygcenter, Søndergade 25, 2.

Mensendiecklærer

Hanne Susgaard

MASSAGE

Massage for begyndere

Weekend

Massage giver energifornyelse og er med til at minimere myoser og spændinger i musklerne. Denne weekend vil du komme til at bruge de mest grundlæggende massage-tag til at afspænde muskulaturen og bearbejde muskler og myoser. Vi kommer hele kroppen igennem (dog kun meget let hen over nakken). Du kan forvente at få nogle rigtig gode redskaber med hjem, så du kan massere familie og venner. Desuden vil du få en overordnet teori om kroppens anatomi, samt hvordan og hvorfor massagen virker. Man kan enten deltage på kurset alene eller sammen med en ven eller partner.

Det er en berigelse både at give og at modtage massage. Med kurset her kommer du godt i gang. Du skal huske at medbringe et tæppe, et lagen samt et stort håndklæde. Hvis du selv har en massagebriks, må du gerne tage den med. Desuden er det meget vigtigt, at du også sørger for noget sundt og godt til maven – så husk madpakke!
Materialeudgifter til olie/creme samt kompendium vil være ca. kr. 130.

18102 Lør/søn d. 21+22/4 kl. 9.00-16.00
Pris: Kr. 695
ØrnsoCentret
Massør og Mensendieklærer
Lone Jespersen

MOTION I VAND

Svømmecenter Nordvest
Nylandsvej 80, 8600 Silkeborg

Undervisningen foregår i varmtvandsbassin. (Da Svømmecenter Nordvest fra 2011 har besluttet, at benyttelse af sauna ikke længere er omkostningsfrit, kan vi desværre ikke tilbyde brug af denne).

Vandgymnastik/træning efter hofte- eller knæoperation

Træningen vil være bygget op, så muskulaturen omkring hofte og knæ bliver trænet effektivt. Der vil blive arbejdet med leddets bevægelighed og udspænding af stramme muskler. Kombinationen af det varme vand, vægtløsheden og vandets modstand sikrer en effektiv genoptræning. Du behøver ikke at kunne svømme for at deltage.

12104 Mandag kl. 10.00-10.45
Forløb: 9/1-21/5
Pris: Kr. 690 (17 gange)
Mensendieklærer
Hanne Susgaard

Vandgymnastik for XXL-kvinder

Kom og oplev den bevægelsesfrihed, du har i vand - men ikke på land. Gymnastik i vand er en sjov og effektiv træningsform. Samtidig er det skånsom motion for dine led. Der vil blive vekslet mellem konditionstræning og styrketræning med forskellige redskaber, som vil være med til at variere øvelserne. Du behøver ikke at kunne svømme for at deltage.

12105 Mandag kl. 13.30-14.15
Forløb: 9/1-21/5
Pris: Kr. 690 (17 gange)
Mensendieklærer
Hanne Susgaard

Vandgymnastik (H) – specielle behov

Dette hold er for personer, der har specielle problemer med kroppens bevægeapparat. Det varme vand virker muskelafslappende, og vandet støtter kroppen og gør bevægelserne lettere, end de vil være på landjorden. Alle kan deltage uanset svømmefærdigheder. Da det er et lille hold, er der mulighed for at arbejde med egne øvelser rettet mod dine specielle behov.

12121 Fredag kl. 14.15-15.00
Forløb: 6/1-1/6
Pris: Kr. 685 (18 gange)
Halliwick/
Mensendieklærer Lone Jespersen



Motion og bevægelse

FØDSELSKURSER

v/afspændingspædagog og psykomotorisk terapeut Tanja Steincke

Fødselsvejtrækning - for par og for kvinder

Intensiv fødselsforberedelse med fokus på vejtrækning, hvilestillinger og stillinger til brug under fødselsfasen. Her vægtes, at parret/kvinden oplever at få viden og konkrete fysiske redskaber til at skabe et godt fødselsforløb. Fra 30.-34. graviditetsuge.

11190 Mandag d. 20/2+27/2 kl. 17.00-19.00
eller
11191 Mandag d. 5/3+12/3 kl. 17.00-19.00
Pris: Kr. 295, lekt.: 5 (2 gange)
ØrnsoCentret

Fødselsforberedelse for par

Bliv fortrolig med fødselsfasen, få idéer til jeres samarbejde under fødslen og den nye tid som forældre.

Kurset er en kombination af tilegnelse af teoretisk viden og konkrete redskaber.

Vej til den gode fødsel - viden og redskaber:

- Fødselsfasen – et overblik.
- Bevidst og aktiv brug af kroppen under fødslen. Vejtrækning, mentale teknikker og afspænding. Føde- og hvilestillinger.
- Kommende far – idéer til at støtte kvinden samt massageteknikker.
- Kroppen efter fødslen.
- At blive forældre – viden og mental forberedelse:
- Den første tid som familie
- Barnets første uger - behov og motorisk udvikling.
- Amning.

Fra 30.-34. graviditetsuge.

11192 Mandag kl. 19.05-21.05
Forløb: 20/2-12/3

Eller

11193 Mandag kl. 19.05-21.05
Forløb: 7/5-4/6
Pris: Kr. 1175 (pr. par), lekt.: 10 (4 gange)
ØrnsoCentret

Fødselsforberedelse – kun for kvinder

Bliv fortrolig med fødselsfasen og få redskaber til ve-arbejdet under fødslen. Kurset er en kombination af tilegnelse af teoretisk viden og konkrete redskaber til at skabe grobund for et godt fødselsforløb.

Vej til den gode fødsel - viden og redskaber:

- Fødselsfasen – et overblik.
 - Bevidst og aktiv brug af kroppen under fødslen. Vejtrækning, mentale teknikker og afspænding. Føde- og hvilestillinger.
 - Idéer til støtte under ve-arbejdet og massageteknikker.
 - Kroppen efter fødslen.
 - At blive forældre – viden og mental forberedelse:
 - Den første tid som familie
 - Barnets første uger - behov og motorisk udvikling.
 - Amning.
- Fra 30.-34. graviditetsuge.

11194 Mandag kl. 17.00-19.00
Forløb: 7/5-4/6
Pris: Kr. 590, lekt.: 10 (4 gange)
ØrnsoCentret



SILKEBORG

BilledVærkstedet



BILLEDVÆRKSTEDET

Nylandsvej 3-5
8600 Silkeborg

Billedværkstedet er en lille kunstskeole under AOF med egne lokaler på Nylandsvej. Billedværkstedet har 4 faste undervisere samt en række timelærere tilknyttet.

TEGNING/MALERI

Akrylmaleri for øvede

Kurset vil indeholde mange bundne opgaver, således at alle får et kendskab til nogle af maleriets grundteknikker. Vi vil arbejde med farvelære, komposition, stoflighed og balance bl.a. ud fra opstilling, model og portræt.

Der vil være billedgennemgang og besøg på kunstudstillinger. Materialer: Medbring hvad du har den første dag og indkøb evt. mere efter samråd med underviseren.

Udgift til værksted og model: 140 kr.

07101 Mandag kl. 9.00-14.30

Forløb: 9/1-23/4

Pris: Kr. 2.845, lekt.: 78 (13 gange)

Inge Lis Jørgensen

www.ingelisjoergensen.dk

Maleri for meget øvede

På tirsdagsholdet arbejdes der selvstændigt med individuel vejledning og med inspiration fra medkursister. Der vil være enkelte lærerstyrede fællesopgaver i løbet af sæsonen (f.eks. modelmaleri).

Udgift til værksted og model: 80 kr.

Medbring egne farver og pensler.

07102 Tirsdag kl. 9.00-14.30

Forløb: 10/1-17/4

Pris: Kr. 2.845, lekt.: 78 (13 gange)

Inge Lis Jørgensen

www.ingelisjoergensen.dk



Akrylmaleri og tegning – for begyndere og øvede

Kurset indeholder øvelser i tegning, farvelære, komposition og maleteknikker. Billedgennemgang (at se på og lære af egne og andres billeder) er en vigtig del af kurset.

Udgift til værksted og model: 140 kr.

Medbring egne materialer eller køb på Billedværkstedet.

07103 Onsdag kl. 9.00-14.30

Forløb: 11/1-18/4

Pris: Kr. 2.845, lekt.: 78 (13 gange)

Inge Lis Jørgensen

www.ingelisjoergensen.dk

Tegning og akvarel – for begyndere og øvede

Lær at tegne. Eller hold din tegnefærdighed ved lige. Lær brugbare tegneteknikker med sjove og varierede tegneøvelser. Kurset indeholder også farvelære og akvarelteknik. Vi starter med tegning og bruger sidste halvdel af kurset på at male akvarel. Udgift til værksted og model: 140 kr. Materialer kan købes på Billedværkstedet.

07104 Torsdag kl. 9.00-14.30

Forløb: 12/1-19/4

Pris: Kr. 2.845, lekt.: 78 (13 gange)

Inge Lis Jørgensen

www.ingelisjoergensen.dk

Akrylmaleri – for begyndere og øvede

– 5 aftener

En introduktion til akrylmaleri for begyndere. Eller et lille skub til at komme videre for øvede. Kurset indeholder øvelser i tegning, farvelære, komposition og maleteknikker. Undervisningen foregår i det dejlige miljø på Billedværkstedet. Medbring egne materialer eller køb på Billedværkstedet.

07105 Tirsdag kl. 18.00-21.40

Forløb: 8/5-5/6

Pris: Kr. 870, lekt.: 20 (5 gange)

Inge Lis Jørgensen

www.ingelisjoergensen.dk

Landskabsmaleri – akryl

Vi starter med at tage ud at opleve landskabet sammen og tegne skitser, gøre notater og fotografere.

Derefter bruger vi resten af tiden på at omsætte de indtryk, vi har hentet, til maleri. Der vil være vejledning og opgaver både til skitsetegning og til maleri. En smule erfaring med tegning og/eller maleri er en forudsætning for deltagelse. Nærmere oplysninger fremsendes inden opstart.

07106 Lørdag d. 2/6 kl. 9.00-16.00

+ søndag d. 3/6 kl. 10.00-16.00

Pris: Kr. 655

Mødested: Billedværkstedet

Inge Lis Jørgensen

www.ingelisjoergensen.dk

Akvarel – weekend

Hvis du har lyst til at arbejde med akvarel, så skal du her prøve forskellige akvarelteknikker.

Få inspiration fra naturen, når form, farve og komposition tager over.

Du vil lære noget om værktøj – materialer og teknikker, og du får en fornemmelse for at skabe rum i billedet.

Akvarellen er en kompliceret teknik og kræver tålmodighed og koncentration. Prøv at eksperimentere og få uventede prægtige resultater!

Der vil være mulighed for selvudvikling og lejlighed til at få professionel støtte sammen med konstruktiv kritik.

Kurset henvender sig til både begyndere og øvede.

07107 Lør/søn d. 3+4/3 kl. 10.00-14.30

Pris: Kr. 590

Elena Bering

Det fantastiske papir / collage - weekend

Har du lyst til at prøve noget nyt? Så er det her, du kan udvikle dit eget kunstneriske udtryk.

Du skal lære at bruge collage som en selvstændig kunstnerisk form.

Papir er nok det mest fleksible materiale til kunst, og papirarbejde er en spændende hobby for både børn og voksne.

Vi vil arbejde med forskellige teknikker og inddrage en masse spændende materialer.

I collage er det muligt at skabe billeder, som både er flotte og personlige.

Forskellige papirstykker, gavepapir, udklip fra ugeblade – alt kan bruges til spændende "samlebilleder" (medbring!)

Teknikken er sjov og nem.

Kurset henvender sig til både begyndere og øvede.

07108 Lør/søn d. 17+18/3 kl. 10.00-14.30

Pris: Kr. 590

Elena Bering



KERAMIK

Keramik

Kurset er for alle, begyndere som øvede, med lyst til at arbejde med ler. Vi arbejder med forskellige typer stentøjsler og porcelæn, og desuden er der mulighed for at rakubrænde. Undervisningen vil veksle mellem gennemgang af grundlæggende arbejdsmetoder, eksperimenter med nye og individuel vejledning. Masser af udfordringer i et inspirerende miljø. Kurset vil være inklusiv en gratis "arbejd-selv" mødegang uden underviser.

07110 Onsdag kl. 18.30-22.10
Forløb: 18/1-11/4
Pris: Kr. 1.620
(10 gange + 1 ekstra)
Vibeke Krog
www.vibekekrog.dk

07111 Fredag kl. 9.00-13.30
Forløb: 20/1-30/3
Pris: Kr. 2.135
(9 gange + 1 ekstra)
Vibeke Krog
www.vibekekrog.dk

Keramik

Undervisningen i keramik veksler mellem stillede opgaver og værkstedsarbejde. Gennemgang af de færdige arbejder er en del af undervisningen. Medbring forklæde. Der må påregnes udgifter til ler.

For øvede:

07112 Mandag kl. 14.45-18.25
Forløb: 9/1-16/4
Pris: Kr. 1.895, lekt.: 48 (12 gange)
Lisbeth Poulsen
www.lisbethpoulsen.dk

Lag-på-lag maleri - sampling

Sampling går ud på, at man overfører fotografier til papir, lærreder eller andet med en bestemt lime-nuldre-teknik. Med udgangspunkt i de fotografier i selv har taget og billeder fra nettet, vil vi arbejde med sampling. Fotografierne skal indgå i lag-på-lag malerier, som vi bygger op ved brug af mange forskellige lag af både avis, tapet, maling, stencils og evt. spraymaling. Udtrykkene kan varieres i det uendelige, og der bliver plads til både eksperimenter og faste opgaver. Kurset henvender sig til begyndere/let øvede. Materiale-liste udsendes inden start.

07118 Fredag d. 3/2 kl. 16.00-20.00
+ Lørdag d. 4/2 kl. 9.00-15.00
Pris: Kr. 520
Billedværkstedet, Nylandsvej 3-5
Kicki Jørck

Maleri og filosofi

Vi maler, bl.a. selvportrætter, og diskuterer livet og dets mening. Deltagerne får præcise opgaver og anvisninger, og underviser garanterer interessante resultater. Hvis du aldrig har hørt om Platon, Goethe, Kierkegaard eller Wittgenstein, så kom og hør om, hvem de er, og hvordan de ser på mennesket og verden. Hvis du kender dem, så kom og fortæl med en pensel i hånden. Hvis du ikke kan male, så kom - og opdag at du kan! Materialeudgifter ca. kr. 70, som afregnes med underviser.

07119 Tirsdag kl. 18.45-21.00
Forløb: 24/1-6/3
Pris: 650, lekt.: 15 (6 gange)
Billedværkstedet, Nylandsvej 3-5
David Aarup Mogensen

De 4 elementer i akvarel

Luft, vand, ild og jord

Weekendkursus

Vi beskriver de fire elementer med akvarelfarver.

Vind: alt fra blæsevejir til regn

Vand: alt fra en dråbe vand på et blad til et vandfald

Ild: fra Sankt Hans bål til stearinlyset

Jord: Sten og klippe

Lidt erfaring inden for akvarelmaling er en fordel. Materialeliste udsendes inden kursusstart.

07120 Fredag d. 23/3 kl. 18.00-21.40
+lør/søn d. 24+25/3 kl. 9.00-16.20
Pris: Kr. 920
Billedværkstedet, Nylandsvej 3-5
Alek Krylow

Akrylmaleri

Kom og få inspiration til at male akryl! I et udfordrende miljø vil du lære om værktøj og fornemmelser for lys og skygge, stoflighed og struktur, - at skabe rum i et billede. Du vil lære forskellige teknikker og få individuel vejledning.

For øvede:

07150 Mandag kl. 19.00-21.45
Forløb: 16/1-23/4 (ulige uger)
Pris: Kr. 730, lekt.: 18 (6 gange)

eller

For begyndere/let øvede

07151 Mandag kl. 19.00-21.45
Forløb: 23/1-16/4 (lige uger)
Pris: Kr. 730, lekt.: 18 (6 gange)
Balleskolen, formningslokalet
Elena Bering

Maleri

Undervisning i akvarel og oliefarver. Find glæden ved at arbejde med farver og komposition. Undervisningen foregår på et niveau, hvor alle kan være med.

07152 Torsdag kl. 13.00-15.45
Forløb: 12/1-22/3
Pris: Kr. 1.155, lekt.: 30 (10 gange)
Lunden, Sal 2
Iris Christensen

Kreative fag

Maleri

I kurset indgår undervisning i tegning samt akryl-maleri. Kurset er for både begyndere og øvede. Medbring hvad du har af materialer, eller aftal evt. køb af materialer med underviser 1. undervisningsgang.

07153 Tirsdag kl. 19.00-21.45
Forløb: 10/1-20/3

eller

07155 Torsdag kl. 19.00-21.45
Forløb: 12/1-22/3
Pris: Kr. 1.155, lekt.: 30 (10 gange)
Balleskolen, formningslokalet
Randi Kornerup-Bang

Strikning og hækling for begyndere og øvede

Kurset er for alle, der gerne vil lære at strikke eller hække, samt dig der har brug for hjælp og inspiration til at komme videre med at strikke og hække.

Du vil blive hjulpet med montering af de færdige strikke- og hækkeprojekter. Desuden vil der blive undervist i Magic Loop, den nye måde at strikke rundt på - uden brug af strømpepinde. Medbring: garn, strikkepinde og hæklenåle (nr. 3½ eller 4) og evt. opskrift. (Der vil også være mulighed for at købe garn og opskrifter).

07156 Tirsdag kl. 18.30-21.00
Forløb: 24/1-20/3 (kun lige uger)
Pris: Kr. 610, lekt.: 15 (5 gange)
ØrnsøCentret
Lene Randorff
mail: post@lillestriik.dk
www.lillestriik.dk

Pileflet - flet med levende pil

Max. 8 deltagere

Foråret er tiden, hvor krukkerne på terrassen skal have nyt liv, og her er piletræer virkelig med til at skabe en hyggelig og stemningsfuld atmosfære. Vi skal lege med levende pil - flette David Drew's snoede træer, smukke Belgiske piletræer med harlekin tern, søjletræer, og hvad vi ellers finder på! Kom gerne med idéer og ønsker - noget du har set, og gerne selv vil lave, hjem til din egen terrasse eller have.

Medbring beskærersaks. Udgifter til materialer ca. kr. 150, som afregnes med underviser på kurset. OBS! Tilmelding senest 7 dage før af hensyn til materialer. HUSK varm trøje. Der kræves ingen forudsætninger for at deltage.

07157 Lørdag d. 17/3 kl. 9.00-15.00
Pris: Kr. 485
PILEVÆRKSTEDET
Thorupgårdsvej 38, Voel
Mette Milo Tromborg



Filtekursus i nuno filt og dobbeltsidet filt

Max. 8 deltagere

På kurset undervises i teknikkerne:

- nuno filt, hvor uld arbejdes igennem et materiale – silkechiffon eller gaze.
- dobbeltsidet filt, hvor et mønster skabes på 2 sider af et emne.

I løbet af kurset prøver man begge teknikker og får lejlighed til at arbejde med mønstre og farver på f.eks. et tørklæde. Underviser er optaget af alle mulige mønstre og inspireres af naturen og mønstre i alle kulturer - og har udarbejdet forskellige teknikker, hvor mønstrene filtes ind i en helhed og varieres.

Kurset er både for de, der har filtet før, og for uøvede. Det vigtigste er lysten og glæden ved at skabe med uld.

Praktisk: medbring madpakke, drikkeelse mv. til dagen. Husk 4 -5 gamle håndklæder af rimelig størrelse. Udgifter til materialer ca. kr. 250, afhængig af hvor meget uld og silke, du bruger. Afregnes med underviser.

07159 Lør/søn d. 25+26/2 kl. 9.00-16.00
Pris: Kr. 970
ØrnsøCentret
Mariane Lund

FILTNING MED FILTENÅL

Filt et væsen – 2 aftener

Oplev glæden ved at fremstille dit eget intuitive "væsen". Du bliver guidet gennem forløbet og får en "opskrift" – men alligevel får du filtet din egen helt individuelle figur, samtidig med at du lærer (eller får repeteret) de forskellige teknikker. Materialer kan købes på kurset og/eller man kan medbringe sine egne.

07162 Tirsdag d. 13/3 + 20/3 kl. 17.00-20.30
Pris: Kr. 370
ØrnsøCentret
Anne Sonne Pedersen



Filt et billede

Malingen er KARTET ULD – penslen er EN FILTENÅL.

Kom og lav et anderledes billede, evt. ud fra medbragt oplæg (f.eks. et postkort). Materialer kan købes på kurset og/eller man kan medbringe sine egne.

07161 Tirsdag d. 6/3 kl. 17.00-21.30
Pris: Kr. 230
ØrnsøCentret
Anne Sonne Pedersen

Filt en musvit

Denne gang filter vi en musvit. Du bliver guidet gennem hele forløbet og får en "opskrift" med hjem.

Med filtenål er det muligt at få selv meget små detaljer med på figuren.

Materialer kan købes på kurset og/eller man kan medbringe sine egne.

07160 Tirsdag d. 21/2 kl. 17.00-21.30
Pris: Kr. 230
ØrnsøCentret
Anne Sonne Pedersen

Trædrejning, billedskæring og istandsættelse af gamle møbler/sløjde

Max. 10 deltagere

Kurset henvender sig til deltagere – begyndere og øvede – der ønsker at skære og dreje i træ, at formgive i træ og holde det gamle håndværk i hævd. Fade, skåle, dåser, lysestager, relieffer eller figurer. Vi lærer noget om træsorter, limning, tørring, formning, tegning, måltagning, overfladebehandling og slibning af værktøj. Værktøj og maskiner findes i lokalet.

Vi istandsætter, reparerer og vedligeholder gamle møbler og brugsting, sætter nyt betrak på stolesæder, bejdsler og overfladebehandler. Er der evt. en lille kunstner i dig – naturalistisk såvel som skulpturkunst - kan du få hjælp på kurset. (Ved eventuelle spørgsmål vedr. kurset, kontakt underviser på tlf. 8681 6675)

07176 Tirsdag kl. 19.00-21.45
Forløb: 17/1-17/4

eller

07177 Onsdag kl. 9.00-11.45
Forløb: 18/1-18/4
Pris: Kr. 1.670, lekt.: 36 (12 gange)
Sølystskolen, Nylandsvej 16
Billedskærer Herman Cornils

BLOMSTER

5 gange blomsterbinding

Har du lyst til at arbejde med naturens materialer og lave forskellige dekorationer, kranse, buketter mm., er dette kursus noget for dig. Du har selv stor indflydelse på materialerne. Alle kan deltage. Materialeliste tilsendes inden kursusstart.

07180 Onsdag kl. 18.45-22.00
Forløb: 7/3, 21/3, 11/4, 25/4, 9/5
Pris: Kr. 810, lekt.: 20 (5 gange)
Balleskolen, formningslokalet
Jane L. Jensen

Buketbinderi

Denne aften vil du lære at binde buketter. Vi skal binde tre forskellige former, som gør, at du selv kan lave de flotteste buketter af naturens materialer. Materialeliste tilsendes inden kurset.

07181 Onsdag d. 2/5 kl. 18.45-22.00
Pris: Kr. 185
Balleskolen, formningslokalet
Jane L. Jensen

Forårs-/påskedekorationer - inde

Her vil vi lave forskellige former for indendørs forårs-/påskedekorationer. Husk varm tøj/øvertøj. Materialeliste fremsendes inden kurset.

07182 Tirsdag d. 27/3 kl. 18.00-21.00
Pris: Kr. 185
Silkeborgvej 32, Hørbylunde
Nina Allin Christensen

Forårsdekorationer - ude

Her vil vi koncentrere os om tilplantning af potter, dørkranse og dekorationer i haven. Husk varm tøj/øvertøj. Materialeliste fremsendes inden kurset.

07183 Onsdag d. 28/3 kl. 18.00-21.00
Pris: Kr. 185
Silkeborgvej 32, Hørbylunde
Nina Allin Christensen

SILKEBORG

Mad og sund kost

Sund mad i en travl hverdag

Vil du gerne have nye idéer til at lave en sund og varieret mad til dig og din familie?

Vi vil tage et nyt emne op hver gang, vi mødes. Vi starter med morgenmad, frokost, mellem-måltider og slutter med aftensmaden. Hver aften starter med teori, hvor vi kommer igennem sukkerafhængighed, motion, hvilke fedtstoffer skal vi vælge, og hvilke skal vi undgå. Hvordan får vi f.eks. bælgrugter og andre spændende grøntsager ind i hverdagskosten? Hver mødegang slutter med, at vi spiser maden og snakker om, hvordan det kan integreres i din egen hverdag. Udgifter til råvarer 50-80 kr. pr. gang, som afregnes med underviser.

13100 Onsdag kl. 18.00-21.00

Forløb: 25/1-7/3 (hver 2. uge)
Pris: Kr. 565, lekt.: 14 (4 gange)
Balleskolen, hjemkundskabslokalet
Ernæringsterapeut Helle Juul

Hjemmelavede specialiteter

Vi laver dejlige hjemmelavede specialiteter med masser af smag. Blandt andet chutney, sennep, urtesalt, tapenader og grissini-stænger. Selvfølgelig skal vi også have lidt sødt til ganen, så vi laver hjemmelavet Nutella, flødeboller og træstammer. Husk glas til opbevaring af lækkerierne - hvis de ikke allerede er spist! Udgifter til råvarer ca. kr. 160, som afregnes med underviser på dagen.

13101 Lørdag d. 3/3 kl. 10.00-15.00

Pris: Kr. 275
Balleskolen, hjemkundskabslokalet
Professionsbachelor i ernæring og sundhed
Majbritt Kielsgaard Bech

Sushi - den smukkeste mad i verden

Sushi er smuk, sund og slankende. Det er også nemt at lære og lave de flotteste ruller. Ikke andet end ris af bedste kvalitet, de friskeste grøntsager, skaldyr/fisk og tang til at fremstille makrullerne.

På dette kursus vil vi lave sushi sammen, og du vil blive inspireret til at komme i gang selv. Underviser medbringer alle ingredienser.

13102 Lørdag d. 21/4 kl. 10.00-12.15

Pris: Kr. 375 (inkl. alle materialer)
Balleskolen, hjemkundskabslokalet
Emma Londoño

Madlavning for seniorer

På kurset vil der blive undervist i nye produkter og deres anvendelse, samt indkøbsmuligheder, ernæring m.m. Uden at lægge spisevanerne helt om vil man lære at forny og forbedre hverdagsmaden på en sund og billig måde. Hver kursusgang afsluttes med fællesspisning. Der må påregnes udgifter til madvarer - ca. kr. 30 pr. gang.

13110 Mandag kl. 9.30-12.15

Forløb: 9/1-23/4

eller

13111 Tirsdag kl. 10.00-12.45

Forløb: 10/1-17/4

eller

13112 Onsdag kl. 9.30-12.15

Forløb: 11/1-18/4
Pris: Kr. 1.460, lekt.: 39 (13 gange)
Lunden
Tilmelding:
Hanne Eldrup tlf. 8685 3516

Pølsemageri

Hvad mon der er puttet i pølsen? Det spørgsmål har de fleste vist stillet sig selv ved køledisken i supermarkedet, når man står med en pakke grill-pølser eller en spegepølse i hånden. Spørgsmålet er relevant, for i EU er det tilladt at bruge over 150 forskellige tilsætningsstoffer i pøsefremstillingen.

Laver du dine egne pølser, kan du undgå alle tilsætningsstofferne. Du kan selv bestemme, hvor meget kød og spæk du vil bruge, og du kan krydre dem efter din egen smag

Det tager tid at lave sine egne pølser, men det er umagen værd. På dette pølsemagerkursus laver vi såvel pølser til grillen som spegepølser.

Vi laver Frankfurtere og chili-hvidløgs-pølser, som begge er let røgede, Bratwurst og medister, som kan kommes direkte på panden eller grillen, og endelig laver vi også spegepølser, en ungarsk og en sønderjysk, som skal røges, og en Choritzo, som udelukkende skal tørres. Fra en spegepølse er nystoppet og til den er klar til at skære op som pålæg går adskillige uger med modning og tør-ring. Du får din egen spegepølse med hjem og en anvisning på, hvordan du skal passe og pleje den, til du senere kan servere den for familie og venner.

Vi slutter kurset af med at spise nogle af alle de grillpølser, vi har fremstillet i dagens løb.
(HUSK FORKLÆDE)

13104 Lørdag d. 4/2 kl. 9.00 - ca. 16.00

Pris: Kr. 810 (inkl. alle materialer og den afsluttende frokost)
Balleskolen,
hjemkundskabslokalet
**Lene Fruelund og
Mogens Lyngsdal**
www.lyng-frue.dk

KROP- OG SUNDHEDSFØREDRAG (Se mere side 3)

Bliv sund med kost

12007 Onsdag den 1/2 kl. 18.30-20.30

Kost og kræft

12008 Mandag d. 20/2 kl. 18.30-20.30

Hvad er det, jeg spiser?

12009 Onsdag den 29/2 kl. 18.30-20.30

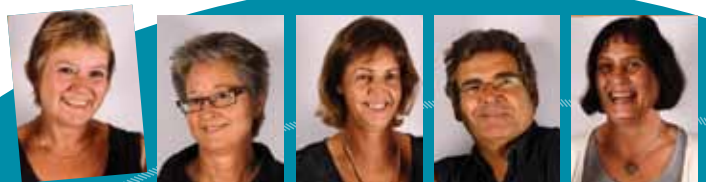
En sundere vej til et lettere dig

12010 Tirsdag d. 13/3 kl. 18.30-20.30

Medborgerhuset, lokale 3

Kostvejleder Tina Wolsgaard

OBS: BEGRÆNSEDE PLADSER. TILMELDING NØDVENDIG.



Vore 11 ordblind-lærere er klar ...er du?



**Har du svært ved at stave og skrive?
Er du i tvivl om du er ordblind?**

Ring til tlf. 8681 2100 og spørg efter Frans

SILKEBORG



Sang og musik

OBS! Den individuelle instrumentalundervisning ved AOF Aftenskolen er forbeholdt voksne.

INSTRUMENTAL

Guitar

Guitarundervisning til begyndere og øvede
Er du nybegynder, der gerne vil kunne brillere i de fleste lejrbaals-situationer, men mangler noget coaching? Skal du forberede dig, eller stiler du efter en uddannelse inden for musik? Eller elsker du bare at spille og vil vide mere om de virkemidler, mestrene bruger? Så er der hjælp at hente. Så uanset om du er helt nybegynder og skal i gang med at lære de første akkorder, eller om du har spillet i flere år, men har brug for ny inspiration, så kontakt underviser for at få en tid. Der undervises i 22,5 min. (eller 45 min. hvis ønskes)

Underviser er guitarist med en bachelor i jazz guitar performance fra Cornish College of the Arts i Seattle. Besøg ham på www.alexolesen.dk

06100 Mandag mellem kl. 15.00 og 21.00
Forløb: 16/1-23/4
Pris: Kr. 1.150 (12 gange)
Vestre Skole
Tilmelding: Alex Olesen
Tlf.: 2149 5863
Mail: fuzzyainthome@hotmail.com

Guitar

Undervisning for begyndere og viderekomne.
Undervisning ud fra en individuel vurdering og planlægning i samarbejde med dig under hensyntagen til ambitionsniveau og ønsker. Der undervises i stort set alt, der har guitaren i fokus. Vil du spille solo, improvisere, synge og spille, komponere, lære noder, teori ... eller skal du blot lære de første akkorder. Der undervises i 22,5 min. (eller 45 min. hvis ønskes)

06101 Mandag mellem kl. 14.00-19.00
Forløb: 9/1-30/4
Pris: Kr. 1.345 (14 gange)
Performers House,
Papirfabrikken 74
Jan Blüthgen
Kontakt underviser vedrørende mødetid - tlf.: 2184 9835
Mail: mail@goblin-music.dk

Guitar

Vil du lære at spille guitar, eller er du allerede lidt øvet?

Som begynder starter vi på akustisk guitar med enkle børnesange, lærer få akkorder og strums og derefter populære numre af bl.a. Beatles og Kim Larsen. Som øvet har du mulighed for at spille elektrisk inden for genrerne: Rock, Pop, Blues & Country. Vi lægger mest vægt på det praktiske, dog vil en smule teori også forekomme. Undervisningen foregår "sammenspilsagtigt", så du bl.a. kan blive bandklar.

06102 Mandage og tirsdage kl. 14-18
Onsdage kl. 11-18
Torsdage kl. 14-21
Opstart i uge 2
Pris: Kr. 1.055 (11 gange)
Bjørnholt Musik, Lundsgade 18
Peter Smed Andersen
Kontakt underviser vedrørende mødetid
Tlf.: 2215 2962

Trommer

Hvis du har lyst til udfordre din musikalske og rytmiske sans, så er trommer måske noget for dig. Der vil i undervisningslokalet fokuseres på, at du finder glæde ved at spille, da det er det bedste udgangspunkt for at øve og udvikle sig, og derigennem få succesoplevelser. Undervisningen målrettes derfor til dit niveau, så den opfylder dine specifikke ønsker og behov. Den primære undervisning vil foregå med noder, men også gehør, stikteknik, trommestemning etc. vil indgå.

06103 Mandage og torsdage mellem kl. 14.00-21.00
Opstart i uge 5
Pris: Kr. 960 (10 gange)
Bjørnholt Musik, Lundsgade 18
Lasse Schurmann
Kontakt underviser vedrørende mødetid
Tlf.: 2021 9105
Mail: lasse@lasseschurmann.dk

Saxofon eller klarinet

Vi vil arbejde med blæse- og fingerteknik, node- og gehørspil samt improvisation og duet/kvartetspil. Undervisningen vil være individualiseret, så den henvender sig til såvel begyndere som øvede. Spørg læreren til råds, inden du køber eller lejer instrument.

06104 Tirsdag mellem kl. 16.00-18.00
Forløb: 10/1-10/4

eller

06105 Onsdag mellem kl. 16.00-19.20
Forløb: 11/1-11/4

eller

06106 Torsdag mellem kl. 16.00-19.30
Forløb: 12/1-12/4
Pris: Kr. 1.150 (12 gange)
Vestre Skole
Tilmelding:
Bo Thomassen tlf. 8683 6929

Violin

Violinen kan bruges i utroligt mange genrer, det er kun fantasien, der sætter grænser. Spilleglæden er det allervigtigste, fordi der med den følger energi og lyst til at øve sig. Uden den udvikler man sig ikke, så der bruges meget energi på at hjælpe eleverne til at genfinde eller bevare deres kærlighed til musikken. Som musikunderviser er den personlige kontakt med den enkelte elev meget vigtig, da dette er grobunden for et effektivt samarbejde. Der undervises i 22,5 min. (eller 45 min. hvis ønskes)

06107 Torsdag mellem kl. 14.00-20.00
Forløb: 12/1-12/4
Pris: Kr. 1.150, (12 gange)
Den Kreative Skole,
Bindslevs Plads 7
Lasse Høj Jakobsen
Kontakt underviser vedrørende mødetid
Tlf.: 3126 1098
Mail: lassezjazzviolin@hotmail.com

Klaver

Undervisningen henvender sig til begyndere såvel som øvede elever. Der undervises bredt i klassisk og rytmisk klaver samt brugsklaver. Der er mulighed for at lære både node- og becifringsspil. Undervisningen foregår i tæt samarbejde med dig, sådan at dine ønsker og behov indfries bedst muligt. Der undervises også i musikteoretiske grundprincipper.

06110 Mandag mellem kl. 15.15-17.15
Forløb: 16/1-7/5

eller

06111 Onsdag mellem kl. 9.00-11.00
Forløb: 18/1-2/5

eller

06112 Torsdag mellem kl. 14.00-18.00
Forløb: 19/1-3/5
Pris kr. 1.370 (14 gange)
Jacob Paludans Vej
Karen-Minna Nielsen
Tilmelding til underviser:
Tlf. 8681 5378 / 2720 5378

STEMMETRÆNING

Sang og stemmetræning

Der undervises i grundlæggende stemmetræning med vejtrækning, krop og støtte samt teknik. Vi arbejder med at folde stemmen ud, synge frit og uden spændinger og at kunne bruge stemmen på nye måder. Vi synger sange i forskellige genrer alt efter individuelle ønsker: danske sange, viser, musical og forskellige rytmiske genrer. Vi arbejder også med dit personlige udtryk. Undervisningen er for alle, også for dem der tror, de ikke kan synge!

Der undervises individuelt i 8 el. 16 gange à 45 min.

06115 Tirsdag mellem kl. 9.00-14.00

Forløb: 17/1-13/3

eller/og

06116 Tirsdag mellem kl. 9.00-14.00

Forløb: 27/3-22/5

06117 Torsdag mellem kl. 9.00-14.00

Forløb: 12/1-8/3

eller/og

06118 Torsdag mellem kl. 9.00-14.00

Forløb: 22/3-24/5

Pris: Kr. 1.535 (8 gange)

Den Kreative Skole,

Bindslevs Plads 7

Signe Laumark

Kontakt underviser vedrørende

mødetid

Tlf.: 2895 2544

Mail: signe-laumark@mail.tele.dk

Computer og kreativitet – i studiet og live

Stort set al musik bliver i dag optaget digitalt. Rigtig meget spændende musik har elementer af computer involveret i live performance.

Kom bag om teknikken og lær fra bunden, hvordan man komponerer og opbygger musik og får ideer til, hvordan du bruger computeren til live performance.

Der arbejdes med samplere, synths, loops, filtre, oscillatorer, effekter, MIDI, automatisering, sequencing, MATRIX editering, SYS X, event lister og meget MEGET mere!

Du lærer grundlæggende lydteknik, såsom hard-disk recording, bouncing, MIDI, dithering, miksning & mastering, således at du er godt rustet til at få lavet en god lyd på dine kompositioner og performance.

Der arbejdes på Mac'er med sequencerprogrammet LOGIC PRO og MainStage, nogle af de mest innovative programmer til musikproduktion på markedet.

Der startes fra, hvor du er med din viden på området, så alle kan være med på dette spændende kursus. Du behøver heller ikke kunne spille på et instrument, men lidt musikviden er en fordel.

06119 Torsdag kl. 18.00-19.30

Forløb: 19/1-19/4

Pris: Kr. 1.150, lekt.: 24 (12 gange)

Den Kreative Skole,

Bindslevs Plads 7

Flemming Giese

Yderligere oplysninger kan fås på

tlf. 2622 3071

ORKESTER/SAMMENSPIL

Silkeborg Big Band

Er et seriøst arbejdende orkester, der øver hver torsdag. Repertoiret er såvel klassisk big band-musik fra 30'erne – 50'erne som nye ting, f.eks. funk og world music. Orkestret giver en række koncerter i løbet af sæsonen. Deltagelse kræver et vist niveau og eventuel aflæggelse af prøve.

06161 Torsdag kl. 19.30-21.50

Start d. 12/1 på Vestre Skole

Dirigent: Bo Thomassen

tlf. 8683 6929

Tilmelding: Jan D. Lysthauge,

tlf. 8681 3586

Jazz sammenspil

Spiller du trompet, trombone, saxofon, klarinet, klaver, guitar, bas, trommer, eller synger du, har du mulighed for at være med i et orkester, hvor vi vil spille swingende jazz og i fællesskab dyrke og udvikle færdigheder i improvisation, nodespil, gehørspil, timing, præcision, klang m.m. Det giver erfaringsmæssigt et vældigt 'løft' at spille sammen med ligesindede – såvel motivations- som færdighedsmæssigt. Niveau: tilpasses efter deltagernes, men du skal have et minimumkendskab til noden.

06162 Onsdag kl. 19.20-21.05

Start d. 11/1 på Vestre Skole

Tilmelding: Bo Thomassen

tlf. 8683 6929

Nytårskoncert 2012

Lørdag 14. januar kl. 20.00

Søndag 15. januar kl. 12.00

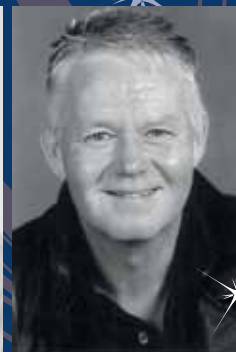
Søndag 15. januar kl. 16.00

Solister:

Maria Lucia Heiberg Rosenberg

Dominique Moralez

Jan Schou



Medvirkende: **Silkeborg Blæserne**

Silkeborg Nytårskoncert Kor · Silkeborg Nytårskoncert Orkester

Dirigent: Henrik Svenning · Arr.: Jysk Musik & Teaterhus

www.silkeborgnytarskoncert.dk / www.jmts.dk

Billetpris

A-billet 295,-

B-billet 270,-



På de fleste sproghold må påregnes udgifter til kopier/bøger

ENGELSK

English writing and conversation

This course is for people who want to develop their writing skills in English. The goal is to improve grammar, develop writing skills, expand vocabulary. Conversation and word pronunciation will also be looked at.

Each week we will write basic texts, letters, emails, grammar and word use. The focus will involve working on exercises, dialogues and quizzes on a one-to-one basis as well as small groups. We will also read aloud texts in class and practise discussion and word pronunciation.

Topics include:

- Write letters and emails
- Work on grammar exercises
- Create summaries from short stories and articles
- Translate texts from Danish to proper English
- Edit texts and make corrections
- Creative writing from small ideas
- Conversation, dialogue and small talk on selected topics

Teaching will be in English throughout. The course assumes a fairly basic level of English to participate. Course material will be available (at extra cost). Many practical and realistic situations are practised during the course. Expect homework as well.

Level: Intermediate

01100 Mandag kl. 16.15-18.00

Forløb: 16/1-23/4
Pris: Kr. 925, lekt.: 24 (12 gange)
ØrnsøCentret
Paul Lynn

Business English - basic

Intensivt - ca. 6 deltagere

Dette kursus er for dig som gerne vil blive bedre til business engelsk. Målet er at forbedre læsning og lytning, udvide dit ordforråd, lære bedre udtale, lære de vigtigste ord og udtryk inden for erhverv og udvikle forståelsen for grammatikken. Hver uge vil du læse erhvervsartikler og -tekster, arbejde i små grupper med quizzer, samtaler og øvelser, som vil opbygge ordforrådet, forbedre grammatik og udtale.

Erhvervsemner inkluderer:

Salg · Finans · Teknologi · Internettet · Markedsføring · Ledelse · Organisation · International forretning · Kulturer, værdier

Mange praktiske og realistiske situationer bliver øvet gennem kursusforløbet.

Undervisning vil foregå på engelsk gennem hele kurset. Derfor skal du have en grundlæggende forståelse for engelsk for at kunne deltage. Du skal også forvente hjemmearbejde. Kursusmaterialer vil være tilgængelige (mod betaling).

01101 Mandag kl. 18.15-20.00

Forløb: 16/1-23/4
Pris: Kr. 1.850, lekt.: 24 (12 gange)
ØrnsøCentret
Paul Lynn

Business English - advanced

Intensivt - ca. 6 deltagere

The course is for business professionals who want to improve their English writing, conversation and presentation skills. In addition to working on specific business topics, you will develop and improve your skills and language in business communication.

The following subjects will be covered:

- Write business letters and emails, creating summaries of text from prepared materials.
- Handle negotiations between international colleagues
- Build powerful presentations
- Business coaching (how to explain procedures, run effective workshops and meetings)
- Increase confidence when talking on the telephone
- Expand knowledge of terminology
- Improve discussions, debate topics, and engage in small talk conversation
- Work on comprehensive pronunciation

The course's content and focus is tailored to the needs of the participants. It is a highly interactive, hands-on course which utilises a combination of small group work, role play, conversation and debate, presentations and stimulating exercises designed to build participants' confidence and assertiveness.

Teaching will be in English throughout. The course assumes a fairly general level of English to participate. Course material will be available (at extra cost). Expect homework as well. **Level: Intermediate - High**

01102 Onsdag kl. 18.15-20.00

Forløb: 18/1-18/4
Pris: Kr. 1.850, lekt.: 24 (12 gange)
ØrnsøCentret
Paul Lynn

Rejseengelsk 2/konversation

Dette kursus er for dig, som gerne vil øve og forbedre din konversation og samtale på engelsk. Målet er at forbedre læsning, lytning og udtale og udvide ordforrådet, lære fraser og udtryk og udvikle grundlæggende grammatik.

Hver uge vil vi højt læse tekster og artikler - og fokusere på specifikke emner til diskussion og konversation. Dette vil indebære øvelser, dialoger og quizzer - i små grupper eller hele klassen.

Kurset vil dække:

- Konversation, dialog og "small talk"
- Udvikling af ordforråd og udtale
- Mange praktiske og realistiske situationer bliver øvet gennem kursusforløbet.
- Emner vil inkludere samfund, rejse, kultur, sundhed, familie og venner, erindringer, aktuelle begivenheder m.m.

Undervisningen vil foregå på engelsk gennem hele kurset. Derfor skal du have en grundlæggende forståelse for engelsk for at kunne deltage. Du skal også forvente hjemmearbejde. Kursusmaterialer vil være tilgængelige (mod betaling). **Niveau: Mellem**

01103 Torsdag kl. 14.00-15.45

Forløb: 19/1-19/4
Pris: Kr. 925, lekt.: 24 (12 gange)
Medborgerhuset, Bindsevs Plads 5
Paul Lynn

Engelsk for "næsten" begyndere

For dig der gerne vil lære hverdagsengelsk, så du kan begå dig i selskab med engelsktalende mennesker. Vi starter på "næsten begynderniveau" så alle kan være med - også selvom det er mange år siden, du sidst har brugt engelsk og skal have det oprisket, eller du aldrig rigtig har lært sproget.

Vi lægger vægt på det mundtlige med opbygning af ordforråd, udtaleøvelser og lidt grundlæggende grammatik. Vi læser og snakker om korte enkle tekster og bruger en del tid på at øve dagligdags-samtale - såsom hvordan man bestiller mad på en restaurant, spørger om vejen til f.eks. stationen, snakker om klokken, vejret, film m.m. Vi tager udgangspunkt i "New Headway for Beginners" og læsebogen "True Stories in the News". Holdet er åbent for både nye deltagere og fortsættere fra sidste sæsons begynderhold.

01104 Torsdag kl. 17.00-18.45

Forløb: 19/1-19/4
Pris: Kr. 925, lekt.: 24 (12 gange)
ØrnsøCentret
Anna Johnson

SILKEBORG

Underviser er født og opvokset i Tyskland.
Pris er inkl. undervisningsmaterialer.

01107 Torsdag kl. 16.00-18.00
Forløb: 26/1-26/4
Pris: Kr. 1.830, lekt.: 30 (12 gange)
ØrnsøCentret
Karen Lund

Tysk konversation for fortsættere

Intensivt - max. 8 deltagere
Vi tager udgangspunkt i forskellige tekster og vil gennem læsning, samtale og aktuelle emner øge dit ordforråd inden for almindelig hverdagstysk. Desuden vil vi berøre emnet "almindelig skik og brug og høflighedsfraser". Grammatik efter behov. Du har som minimum tidligere deltaget i 2 sæsoner på aftenskolen eller har tilsvarende erfaringer. Underviser er født og opvokset i Tyskland. Pris er inkl. undervisningsmaterialer.

01108 Torsdag kl. 18.15-20.15
Forløb: 26/1-26/4
Pris: Kr. 1.830, lekt.: 30 (12 gange)
ØrnsøCentret
Karen Lund

FRANSK

Fransk for begyndere/ turistfransk 2

Vi genopfrisker det, vi har lært og arbejder videre med den grundlæggende grammatik, udtalen og ordforrådet. Fokus er stadig det mundtlige. Vi vil i denne sæson arbejde ud fra bogen Debut 1 af Vibeke Gade. Samlet indkøb aftales 1. mødegang. (Eventuelle nybegyndere er også velkomne).

01110 Onsdag kl. 19.00-20.45
Forløb: 18/1-18/4
Pris: Kr. 925, lekt.: 24 (12 gange)
ØrnsøCentret
Stine Sommerlund

Fransk for let øvede

Vi vil i denne sæson arbejde videre med det, vi har lært hen i mod en større sikkerhed i at formulere os mundtligt. Det betyder også en repetition af den grundlæggende grammatik, ordforråd og udtale. Evt. indkøb af materiale aftales første gang. Forudsætninger: at du har haft 2 sæsoner på aftenskolen (24 gange) eller tilsvarende.

01111 Onsdag kl. 17.00-18.45
Forløb: 18/1-18/4
Pris: Kr. 925, lekt.: 24 (12 gange)
ØrnsøCentret
Stine Sommerlund



Sprog

ITALIENSK

En introduktion til italiensk

På dette kursus får du et let kendskab til italiensk gennem rollespil, lette tekster og lidt grammatik. Vi supplerer kurset med italiensk musik og kendskab til den italienske kultur.

01112 Onsdag kl. 17.00-18.45
Forløb 18/1-28/3
Pris: Kr. 810, lekt.: 20 (10 gange)
ØrnsøCentret
Anja Lilli Beikes

Italiensk 2

Du lærer om kulturen, mentaliteten, maden, vinen og meget andet, som at snakke med vinbonden, mens du vælger din vin. Der tages især udgangspunkt i underviserens hjemegn Toscana. Vi vil bruge nogle kapitler fra "Capito 2" og noget fra nyere italienske lærebøger (køb af materialer aftales 1. mødegang). For deltagere, der har det basale kendskab til grammatik og ordforråd.

01113 Onsdag kl. 16.30-18.15
Forløb: 18/1-18/4
Pris: Kr. 925, lekt.: 24 (12 gange)
ØrnsøCentret
Marco Biondi

SPANSK

Spansk 1

Har du længe haft lyst til at lære spansk? Men har været bange for, at det ville være for svært? Så er her kurset, du skal på! Vi starter helt fra begyndelsen. Hvor snakker man spansk? Hvad vil du bruge spansk til? Vi vil komme omkring:
• Alfabetet
• Tallene
• Farverne
De mest brugte sætninger, man har brug for, når man rejser til et spanskaltende land. Vi vil træne i korrekt udtale af ordene. Der vil være små hjemmeopgaver samt en materialeudgift.

01114 Onsdag kl. 19.00-20.45
Forløb: 18/1-18/4
Pris: Kr. 925, lekt.: 24 (12 gange)
ØrnsøCentret
Jens Andersen Boje



Engelsk for let øvede

For dig der allerede kan en del engelsk, men gerne vil følge sig sikker i det på jobbet, på rejsen etc.
Du vil få udvidet og opbygget et bredt ordforråd og få styr på den meste relevante grammatik. Undervisningen varieres alt efter kursisternes ønsker og interesser – så input og ideer er velkomne...
Vi læser, oversætter og diskuterer tekster om aktuelle emner, snakker om hvad der er sket i løbet af ugen, laver skriftlige opgaver af forskellige slags, f.eks. brev /e-mail skrivning, kryds-og-tværsere etc. Vi tager udgangspunkt i systemet "New Headway – intermediate level" og supplerer med artikler fra Internettet, aviser, blade, bøger og en masse andet. Holdet er åbent for både nye deltagere og fortsættere fra sidste sæson.

01105 Torsdag kl. 19.00-20.45
Forløb: 19/1-19/4
Pris: Kr. 925, lekt.: 24 (12 gange)
ØrnsøCentret
Anna Johnson

TYSK

Tysk for let øvede

Max. 10 deltagere
"Guten heute Leute" – nej, det er ikke tysk!
Kurset henvender sig til dig, som allerede kan forstå og bruge almindelige, enkle dagligdags udtryk og gerne vil videre med større udfordringer. Vil du blive endnu bedre til at begå dig på tysk - møde de lokale/almindelig skik og brug / høflighedsfraser - og bedre til at klare dig i situationer så som restaurant- og hotelbesøg, shopping, lægebesøg, spørge om vej samt skrive korte emails?
Underviser er født og opvokset i Tyskland. Pris er inkl. undervisningsmaterialer.

01106 Tirsdag kl. 18.00-20.00
Forløb: 24/1-24/4
Pris: Kr. 1.525, lekt.: 30 (12 gange)
ØrnsøCentret
Karen Lund

Samtale- og handelstysk

Intensivt - max. 8 deltagere
Vi øver standardvendinger, "telefontysk" + emails/forretningsbreve, som man har brug for i erhvervslivet. Kurset vil også indeholde samtaletræning i almindelig hverdagstysk. Desuden vil vi berøre emnet "almindelig skik og brug og høflighedsfraser". Grammatik tilpasses efter behov. Lidt kendskab til tysk er en forudsætning for deltagelse.

Spansk 2

Så starter vi igen og vil fortsætte med lette spanske tekster og dertilhørende grammatiske øvelser. Vi læser højt, oversætter, laver dialoger, øver tallene samt den basale spanske grammatik, så du får en forståelse for det spanske sprog og den spanske kultur. Hvis du gerne vil præsentere dig på spansk, læse lidt overskrifter i de spanske aviser, bestille mad på en restaurant og så til gengæld blive mødt med et imødekomende spansk smil i Spanien eller Sydamerika, så ses vi efter jul. Hasta pronto.

Forudsætninger: at du har deltaget en sæson (12 gange) hos AOF el.lign.

01115 Mandag kl. 16.15-18.00

Forløb 16/1-23/4

Pris: Kr. 925, lekt.: 24 (12 gange)

Medborgerhuset, Bindslevs Plads 5

Dorte Holm

Spansk 3

¿Hablamos aún más español?

Holdet henvender sig til dig, der tidligere har haft spansk i to sæsoner (24 gange) eller er på tilsvarende niveau. Vi starter med at opsummere det, vi har lært indtil nu og vil gennemgå små samtaleøvelser, tekstlæsning og grammatik, så du på en afslappet måde udvikler dine sproglige færdigheder. Vi vil synge spanske og latinamerikanske sange, og som undervisningsmateriale anvendes tekst- og øvebogen "Tapas", hvor vi vil begynde kurset fra omkring kapitel 9.

¡Hasta luego!

01116 Mandag kl. 17.00-18.45

Forløb 16/1-23/4

Pris: Kr. 925, lekt.: 24 (12 gange)

ØrnsøCentret

Katrine Pape Granvig

Spansk 4

¿De qué vamos a hablar?

Holdet henvender sig til dig, der tidligere har haft spansk i tre sæsoner (36 gange) eller er på tilsvarende niveau. Vi starter med at opsummere, hvad vi har lært indtil nu og vil arbejde stille og roligt videre med samtaleøvelser, tekstlæsning og grammatik. Vi vil synge spanske og latinamerikanske sange, og som undervisningsmateriale anvendes tekst- og øvebogen "EN VIVO", hvor vi vil starte ud fra omkring kapitel 18.

¡Nos vemos en clase!

01117 Mandag kl. 19.00-20.45

Forløb 16/1-23/4

Pris: Kr. 925, lekt.: 24 (12 gange)

ØrnsøCentret

Katrine Pape Granvig

RUSSISK

Russisk for "næsten" begyndere

Intensivt - ca. 6 deltagere

Dette kursus vil hjælpe dig til at tage de første skridt mod grundlæggende russisk. Vi lærer alfabetet, nyttige vendinger, læser korte tekster, beskriver billeder. Dialoger om tidløse emner vil sætte dig i stand til at kommunikere med russere og andre folk i det tidligere Sovjetunionen. Som grundbog anvendes "28 lektioner for begyndere" med CD + sjovt supplerende materiale. Vi fortsætter fra kapitel 3-4. Det forudsættes, at du har deltaget en sæson på aftenskolen (12 gange) eller har tilsvarende erfaringer. For yderligere oplysninger kontakt Tina Vestergård, tlf. 2976 5267.

01118 Onsdag kl. 19.00-20.45

Forløb: 18/1-18/4

Pris: Kr. 1.850, lekt.: 24 (12 gange)

ØrnsøCentret

Tina Vestergård

JAPANSK

Japansk for begyndere og let øvede

Intensivt - max. 8 deltagere

Der undervises i både mundtlig og skriftlig japansk for begyndere og let øvede. Desuden kommer man omkring de kulturelle aspekter. Undervisningsmaterialet er på henholdsvis engelsk og japansk.

01120 Onsdag kl. 18.30-20.15

Forløb: 29/2-25/4

Pris: Kr. 975, lekt.: 16 (8 gange)

AOF, Toldbodgade 29-31

Sumiyo Kinoshita

KINESISK

Kinesisk for begyndere

Intensivt - ca. 6 deltagere

Arbejder du med kinesisk forretningspartner? Rejser du tit til Kina? Er du måske kinesisk gift? Eller blot interesseret i kinesisk kultur og sprog? Her på kurset kan du lære kinesisk fra bunden, samtidig går vi lidt ind på kinesisk kultur efter behov.

Målet er at give dig en idé om, hvordan kinesisk sprog ser ud, er bygget op, at gøre dig bekendt med lidt dagligdags sprog, så du kan hilse på kinesisk, lære de kinesiske tal, evt. tid/ klokken, stifte bekendtskab med kinesisk valuta, spørge om vej osv. Alle er velkomne – både begyndere samt deltagere med en smule kendskab til sproget.

01121 Torsdag kl. 19.20-21.00

Forløb: 19/1-19/4

Pris: Kr. 1.850, lekt.: 24 (12 gange)

ØrnsøCentret

Lixin Tang

Kinesisk for let øvede

Intensivt - ca. 6 deltagere

Som fortsættelse af trin 2 udbygges dine færdigheder i at kommunikere på kinesisk, hvor du vil blive bedre til at lytte, forstå og tale kinesisk. Du vil samtidig opnå en bedre forståelse af samfundsforholdene i det moderne Kina. Der er fokus på mundtlig sprogfærdighed, så undervisningen er baseret på transkriptions-systemet pinyin, men vi vil fortsat træne nogle af de vigtigste tegn. Der vil være mulighed for at aflevere skriftlige opgaver.

01122 Torsdag kl. 17.20-19.00

Forløb: 19/1-19/4

Pris: Kr. 1.850, lekt.: 24 (12 gange)

ØrnsøCentret

Lixin Tang

GRÆSK

Græsk for begyndere

Intensivt - max. 8 deltagere

Er du glad for at rejse i Grækenland (ca. 300.000 danskere i 2010 tager ikke fejl)?

Har du mod på at knække bogstavkoden (det er Alfa Omega)?

Går du med en hemmelig drøm om at overraske din rejseleder ved at bestille mad og drikke på græsk, næste gang I besøger Grækenland?

Har du lyst til at mødes med andre græceofile og udveksle rejseerfaringer?

Mød op og lad dig overraske over, hvor hurtigt du kan lære dette gamle, spændende og rige sprog.

Udgifter til kursusmateriale ca. 300 kr.

01123 Torsdag kl. 19.00-20.45

Forløb 19/1-19/4

Pris: Kr. 1.390, lekt.: 24 (12 gange)

ØrnsøCentret

Kirsten Strunge Larsen

Græsk for let øvede

Intensivt - max. 8 deltagere

På dette hold for gives der mulighed for at de, som i efteråret har deltaget på "græsk for begyndere", kan blive endnu dygtigere til moderne græsk. Vi bruger fortsat lærebogen Ti kanete samt inddrager andre nemme tekster fra f.eks. sange, børnebøger, nyhedssider på nettet, aviser og ugeblade.

Har du tidligere fulgt græskundervisning hos anden lærer, eller går du rundt med en lille viden om græsk, som gør dig i stand til både at tale og forstå græsk på turistniveau, er du meget velkommen på dette hold. Vi starter forsigtigt ud og giver plads, så alle kan være med.

01124 Torsdag kl. 17.00-18.45

Forløb 19/1-19/4

Pris: Kr. 1.390, lekt.: 24 (12 gange)

ØrnsøCentret

Kirsten Strunge Larsen

Spis dit ukrudt – 3 torsdage

Kursus i spiselige vilde planter

Alle vores dyrkede planter stammer fra vilde planter. Det var kun enkelte, der blev forædlet. Tilbage i naturen står en lang række planter, der også kan bruges.

På kurset skal vi stifte bekendtskab med en række af disse spiselige vilde planter, høre om deres brug til mad, te og brændevin. Regler og gode råd om indsamling. Hvad smager godt, og hvad kan spises!

Vi vil gå i skoven/ grøftekanter og finde og samle vilde planter og lære dem at kende, så man efter temperament og ønsker kan begynde at brug dem til mad og drikke.

Kurset indeholder: Arter, indsamling, opskrifter, giftige planter.

Sidste gang vil vi også prøve tilberedningen.

Medbring kurv, madpakke og evt. plastposer.

60034 Torsdag kl. 17.00-20.30

Forløb: 31/5-14/6

Pris: Kr. 480, (3 gange)

ØrnsøCentret

Biolog og naturvejleder

Jan Kjærgaard

Kurset er i samarbejde med Naturstyrelsen Søhøjlandet

Kurset kører uden om Folkeoplysningsloven

Store VINTERBADEDAG med flydende sauna

Har du et nytårsforsæt, der lyder på, at du skal være vinterbader i det nye år? Søndag den 22. januar har du mulighed for at prøve luksusudgaven, hvor du efter det kolde gys kan gå i en varm brændefyret sauna. Vinterbadning er sundt for både sjæl og legeme. Det er dog en forudsætning, at dit helbred ikke fejler noget, specielt hvis du som her starter midt inde i sæsonen. Tal eventuelt med din læge først.

NB! Badningen foregår med badetøj.

Husk at medbringe en flaske med vand! Der vil blive serveret kaffe og te.

60035 Søndag d. 22/1 kl. 9.30-11.00

eller

60036 Søndag d. 22/1 kl. 11.30-13.00

Pris: Kr. 150

Mødested: Silkeborg Cykel- og Kajakudlejning, Åhave Allé 7

Peter Bang

www.silkeborgexplorer.dk

Tilmelding AOF

Kurset kører uden om Folkeoplysningsloven

Lær at indrette haven

Kurset henvender sig til alle med haveglæde, alle som holder af at færdes i naturen. Vi skal arbejde med at finde ind til din stil og din haveglæde:

Sjovt – enkelt – romantisk? Der vil være en gennemgang af have typer, rum i haven, mode i haven samt form og farve. Vi vil også komme ind på hvilken plante, hvor og hvordan man kan lave en analyse af grund, hus og have med henblik på havens indretning, bl.a. ved feng shui, og meget jordnære metoder.

Medbring papir og blyant samt evt. en tegning af din egen have. Du kommer til at arbejde både med din egen have/dine idéer og de andre deltageres have-idéer, og vi afslutter med en ekskursion.

14105 Mandag kl. 19.00-21.45

Forløb: 12/3+26/3+16/4+30/4+14/5

Pris: Kr. 610, lekt.: 15 (5 gange)

ØrnsøCentret

Vibeke Sørensen

Røgekursus

Grillen har været populær og hver mands eje i mange år. Måske er det tid til nye udfordringer med grillen og ny inspiration til det udendørs køkken. Hvorfor ikke bygge eller købe en røgeovn? Eller hvad med at prøve at røge i kuglegrillen?

Nå ja, du skal selvfølgelig også lige lære at røge. Varm- eller koldrøgede fisk, mørbrad eller skinke – røg din egen bacon eller lav din egen udgave af en serranoskinke!

Røgning er en langstrakt proces, der starter med saltning, derpå tørring og endelig selve røgningen. Røgning kan foregå ved forskellige temperaturer, kold-, mellem- eller varmrøgning, temperaturen har afgørende betydning for det endelige resultat. På kurset vil man få en grundig indføring i hele processen samt vigtige hygiejneregler.

Holdet deles i grupper à tre personer, og hver gruppe får ansvar for to røgninger. Vi røger i tre forskellige røgeovne og i kuglegrillen. Vi slutter kurset af med at spise alle de lækkerier, vi har frembragt – hele ørreder, krydrede laksestykker, mørbrad, bacon, forskellige oste og andre gode sager.

14102 Søndag d. 15/4 kl. 9.00 - ca.15.00

Pris: Kr. 720 (inkl. alle materialer og den afsluttende frokost)

Funder Skovvej 21

Lene Fruelund og

Mogens Lyngsdal

www.lyng-frue.dk

Bålmad

Kylling på spid og flæskesteg med sprød svær stegt over bål, lammekølle tilberedt i jordovn, fladbrød med krydderurter bagt på pande eller sten, fisk bagt i saltdej eller stegt af strålevarmen fra bålet, hjemmelavet Beef-Jerky tørret og let røget ved bål, dejlige desserter.....uhm! Det er noget helt andet end sommerens grillmad, og hele familien kan blive involveret i tilberedningen af et fantastisk måltid.

Her er et kursus for voksne, der også kan inspirere til samvær med børn eller børnebørn hjemme i haven eller til en spændende og anderledes udflugt til en af Naturstyrelsens dejlige bålpladser i naturen.

Det er mad, du kan lave uden indkøb af dyrt båludstyr. Har du en spade til at grave et hul i jorden til en ovn, en dolk til at afbarke grenene til kyllingen og flæskestegen, en økse til at kløve brændet og en æske tændstikker, så kan du gå i gang.

Vi starter med en kop kaffe, mens vi fordeler dagens opgaver, og vi slutter selvfølgelig af med at nyde resultaterne af dagens anstrengelser.

OBS! I tilfælde af heldagsregn udsættes eller aflyses kurset.

14103 Søndag d. 29/4 kl. 9.00 – ca. 15.00

Pris: Kr. 720 (inkl. alle materialer og den afsluttende frokost)

Funder Skovvej 21

Lene Fruelund og

Mogens Lyngsdal

www.lyng-frue.dk



Friluftsliv

Speedbådsbevis - 3 tirs dage

Søfartsstyrelsens krav til speedbådsprøven: Eleven skal have kendskab til søvejsregler, søsikkerhed, farvandsafmærkning, forebyggelse af brand, beskyttelse af havmiljø. Styring og manøvrering af en hurtiggående båd, fritidsfartøjs maskineri, knob og stik. Der må påregnes udgifter til lærebøger, prøvegebyr og lån af båd til prøven.

14104 Tirsdag kl. 19.00-21.45

Start d. 6/3

3 aftener teori – øvelsessejlads og

prøve med sensor

fra Søfartsstyrelsen.

Pris: Kr. 730, lekt.: 18

Sølystskolen, Nylandsvej (Musiklokalet, indgang F)

Tilmelding:

Alex Mikkelsen, tlf. 8681 6556

eller 2320 4218

Jagt, natur og vildtpleje

I samarbejde med jagtforeningerne i Silkeborg tilbydes jagtkursus. Kurset er tilrettelagt med henblik på jagtprøven foråret 2012, der afholdes af Skov- og Naturstyrelsen.

Kurset består overvejende af teori og med praktiske øvelser udenfor. Overordnet vil følgende emner blive gennemgået: Fugle- og dyrearter, natur/vildtpleje, jagt-relateret lovgivning, jagtformer, jagthunde samt jagtvåben og sikkerhedskravene under omgangen med disse. Der skal påregnes udgifter til bøger og andet materiale på ca. 400 kr.

Træning på skydebane foregår 3-4 lørdage i marts/april, hvor der må påregnes udgifter på kr. 120-180.

Yderligere oplysninger hos Finn Jensen tlf. 8682 3915.

14100 Tirsdag kl. 19.00-21.45

Forløb: 10/1-ca. 1. maj

eller

14101 Torsdag kl. 19.00-21.45

Forløb: 12/1- ca. 1. maj

Pris: Kr. 2.045, lekt.: 56

ØrnsøCentret

Tilmelding:

AOF tlf. 8681 2100 eller

Finn Jensen (Aut.nr. 210)

tlf. 8682 3915

For verificering af undervisers autorisation kan der rettes henvendelse til Jagttegnsadministrationen via mail: jagttegn@nst.dk eller via tlf. 7254 2424 mellem kl. 9 og 12

SILKEBORG



Alle IT-kurser foregår på ØrnsøCentret, Ørnsøvej 5-7 i lokale 4, med mindre andet fremgår ved det enkelte kursus

GRUNDKURSER

PC1 – Bliv dus med pc'en

Kurset henvender sig til absolutte begyndere. Vi gennemgår pc'en og Windows og arbejder med de grundlæggende funktioner. Efter kurset vil du kunne åbne, lukke og navigere mellem programmer, gemme dine ting – og finde dem igen. Vi vil også arbejde med enkle tekstbehandlingsopgaver. Og ikke mindst vil du have opnået tilstrækkelig viden til selv at arbejde videre med andre programmer.

10100 Torsdag kl. 14.00-16.00
Forløb: 2/2-22/3
Pris: Kr. 935, lekt.: 17,5 (7 gange)
Poul Theodorsen

PC2

Du er fortrolig med det grundlæggende, men vil gerne videre med blandt andet tekstbehandling. Vi lærer at bruge internet til at finde oplysninger, gemme filer og indsætte dem i mails og dokumenter. Forudsætning: svarende til PC1 – dvs. at du kan navigere mellem vinduer og kender grundlæggende funktioner som klippe og kopiere, gemme og finde filer og brug af Windows stifinder.

10101 Tirsdag kl. 13.30-15.30
Forløb: 31/1-20/3
Pris: Kr. 935, lekt.: 17,5 (7 gange)
Poul Theodorsen

PC3

For dig, som gerne vil videre. Vi går videre med blandt andet tekstbehandling og eventuelt regneark. Der arbejdes mere med internet og mail. Efter ønske ser vi på emner som installation og fjernelse af programmer, almindeligt vedligehold af pc'en samt forskellige gode programmer til løsning af forskellige opgaver.

10102 Tirsdag kl. 16.00-18.00
Forløb: 31/1-20/3
Pris: Kr. 935, lekt. 17,5 (7 gange)
Poul Theodorsen

Nethandel – 1 torsdag

Mange er skræmt af historier om mennesker, som er blevet snydt på internettet. Men hvor farligt er det? Vi ser på, hvad man skal passe på og lærer at finde de gode tilbud. Vi ser på enkle ting som at købe tog- eller biografbillet, større ting som tv, fotoudstyr eller ferierejser. Og vi leder efter gode handler på aktioner eller brugtmarkeder. Vi vil også tale om forbrugers rettigheder ved handel på internet.

Forudsætninger: Du er vant til at bruge internet og mail.

10103 Torsdag d. 8/3 kl. 16.30-19.00
Pris: Kr. 170
Poul Theodorsen

PC-doktor – 3 torsdage

Windows er et følsomt system, men man kan gøre noget selv for at holde det sundt. Vi ser på nogle af Windows indstillingsmuligheder, antivirusprogrammer, tilføjelsesprogrammer (AdobeReader, RealPlayer, Flashplayer o.l.). Vi ser også på forskellige former for oprydning på harddiske og sikkerhedskopiering.

Forudsætninger: Svarende til PC2

10104 Torsdag kl. 16.30-18.30
Forløb: 9/2-1/3
Pris: Kr. 420, lekt.: 7,5 (3 gange)
Poul Theodorsen

GRAFISKE KURSER

Avanceret billedbehandling på økonomiklasse Intensivt (ca. 6 deltagere)

For blot få år siden var arbejdet med avancerede billedbehandlingsprogrammer forbeholdt de professionelle brugere. I dag er det heldigvis anderledes. Mange programmer er helt gratis, andre programmer kan man rekvirere for penge, som de fleste kan betale. På dette kursus får du et overblik over de mange muligheder.

På kurset stifter du bekendtskab med de grundlæggende billedbehandlingsbegreber. Lær bl.a. om beskæring og arbejdet med farver, dynamik (lys og mørke) og skarphedsjustering. På kurset vil du blive præsenteret for programmerne: Picasa, Gimp og Photoshop Elements.

10106 Lør/søn d. 28+29/1 kl. 9.00-15.25
eller
10107 Lør/søn d. 31/3+1/4 kl. 9.00-15.25
Pris: 1.465
Kristian Dueholm

Lav brochurer med In Design CS3

Intensivt (ca. 6 deltagere)
For den rutinerede it-bruger

Du bliver fortrolig med programmets brugerflade, de vigtigste værktøjer og teknikker. Du får den viden, der skal til for at oprette nye dokumenter eller tilrette eksisterende materiale. Derudover vil kurset indeholde nogle procesforløb, som inddrager klargøring af billeder i Photoshop.

- Oprettelse af nye dokumenter og indstilling af programmet, så du kommer rigtigt fra start.
- Placering og beskæring af billeder og grafik.
- Placering og import af tekster samt gennemgang af de typografiske funktioner.
- Brug af afsnitsformater, så du nemt og hurtigt kan sikre et ensartet layout.
- Indstil margener og spalter optimalt, brug automatiske sidetal og få andre tips til sideopsætning.
- Klargøring til tryk, så du undgår dårlige billeder og manglende skriffter.

10108 Lør/søn d. 21+22/1 kl. 9.00-15.25
eller
10109 Lør/søn d. 17+18/3 kl. 9.00-15.25
Pris: Kr. 1.540 (inkl. samtlige materialer)
Kristian Dueholm

HJEMMESIDER

Mono

Få en gratis hjemmeside - weekendkursus
Med CMS systemet Mono kan du lave din egen hjemmeside, nemt og hurtigt – og helt gratis. Kurset henvender sig til dig, som gerne vil have en hjemmeside til dig selv, din forening, hobby eller dit CV, uden at du har lyst til at vide ret meget om teknikken bag.

På en weekend arbejder vi med :

- Hvad er et CMS
- Struktur på hjemmesiden
- Valg af layout og billeder
- Funktioner i Mono
- Opbygning af hjemmesiden
- Google Statistics
- Introduktion til HTML og CSS

Forudsætninger: grundlæggende viden om pc og Internet.

10105 Lør/søn d. 4+5/2 kl. 9.00-15.25
Pris: Kr. 760
Poul Theodorsen



FOTO

Det digitale spejlreflekskamera 1

Sidder du med dit digitale spejlreflekskamera og kan ikke rigtig komme videre?

Er der mange knapper, og hvad skal / kan de bruges til?

På kurset her vil vi starte helt fra bunden og komme ind på følgende områder:

- Hvad er blænde?
- Hvad er lukketid?
- Hvad er lysmåling?
- Hvad er ISO?

Du vil igennem praktiske øvelser lære at betjene dit digitale spejlreflekskamera og få fuld udnyttelse af det og dermed forhåbentlig en meget større glæde ved at fotografere.

Kurset forudsætter, at du har dit eget digitale spejlreflekskamera, og eventuelt gerne et stativ. Og at du kan det basale med en computer, dvs. få billederne ind, kunne finde dem og vise dem frem.

10111 Tirsdag kl. 18.30-21.15
Forløb: 17/1-28/2

eller

10112 Tirsdag kl. 18.30-21.15
Forløb: 6/3-17/4
Pris: Kr. 910, lekt.: 18 (6 gange)
AOF, Tolbodgade 29-31
Niels Foltved
www.foltved.com

Det digitale spejlreflekskamera 2

Er du kommet godt i gang med den grundlæggende betjening af dit digitale spejlreflekskamera?

Du har styr på:

- Hvad er blænde ?
- Hvad er lukketid?
- Hvad er lysmåling?
- Hvad er ISO?

På kurset her vil vi sammen arbejde os dybere ind i, hvilke muligheder vores digitale spejlreflekskamera kan byde på. Vi vil bl.a. arbejde med:

- RAW
- Udvidet lysmåling
- Udvidet fokusering
- HDR fotografering
- Panoramafotografering

Vi vil også komme ind på emnet "Det gode fotografi", og hvad det betyder for os at fotografere. Kurset forudsætter, at du har dit eget digitale spejlreflekskamera, stativ, har adgang til fotoredigeringsprogrammer og en stor lyst til at bruge en del tid på at fotografere.

10113 Tirsdag kl. 18.30-21.15
Forløb: 24/4-29/5
Pris: Kr. 910, lekt.: 18 (6 gange)
AOF, Tolbodgade 29-31
Niels Foltved
www.foltved.com

Hjemmesider i gratis-programmet Joomla

Intensivt

Weekendkursus (Max. 8 deltagere)

Vi konstruerer hjemmesiden helt fra bunden i open source systemet Joomla.

Det er et professionelt gratis program, hvortil man kan finde færdige gratis moduler som f.eks. bookingsystem, Dankort betalingsmodul, fotogallerier, video, login, webshops mv.

Vi lærer at håndtere administrationssystemet bagved programmet, så det bliver enkelt at oprette, tilføje og ændre siderne på din nye hjemmeside.

Der forudsættes ingen forkundskaber for at deltage i kurset, men dog en viden om, hvordan man går på internettet og håndterer filer.

Desuden skal man have sit eget domæne med tilhørende navn på nettet, hvor du kan lægge din nye hjemmeside. Dette får du en orientering om i god tid inden kurset.

Eksempler på hjemmesider i Joomla kan ses på f.eks. www.fotolinsen.dk (fotogallerier, log-in, kalendersystemer etc.) og www.events2u.dk (eventkalender)

Materialeudgifter: Kursusmateriale kan købes for kr. 250 (ikke et krav)

10110 Lør/søn d. 25+26/2 kl. 9.00-15.25
+ lør. 24/3 kl. 9.00-11.45
(opfølgning, spørgsmål)
Pris: Kr. 1.340
Jørgen Kristensen
jk@mds.dk

AOF's ordblindedeafdeling tilbyder kurser:

- med få ugentlige timer
- med 15-20 ugentlige timer, 3-4 dage om ugen
- på små hold med 3-6 personer
- med de nyeste IT programmer arbejder vi bl.a. med stave-, læse- og skrivetræning

Ring 8681 2100 og hør nærmere.
Spørg efter Frans.

It og foto

MAC-KURSER

MAC Intro - Trin 1

Max. 10 deltagere

Hvis du er ny på MAC platformen, er dette kursus noget for dig.

Spar tid og få overblik over de forskellige teknologier, der er, når du bruger MAC.

Vi gennemgår bl.a.

- Finder
- Sikkerhed på MAC, herunder back up
- Browsers på MAC
- Mail, iCal, Adressebog herunder MobilMe
- iLife programmerne der følger gratis med
- Hvilke tekstbehandlingsprogrammer bruges på MAC
- Hvilke regneark bruges på MAC
- Hvilke præsentationsprogrammer bruges på MAC
- Video, QuickTime og Lyd på MAC
- Kig på MAC platformens programudbud
- og andre emner, du kunne være interesseret i

10114 Lørdag d. 25/2 kl. 10.00-17.00
eller

10115 Søndag d. 26/2 kl. 10.00-17.00
Pris: Kr. 470
Den Kreative Skole
Flemming Giese

MAC Intro - Trin 2

Max. 10 deltagere

Her følger vi op på MAC Intro kurset trin 1.

Vi gennemgår de emner, der var indeholdt i trin 1 og svarer på evt. spørgsmål og prøver at løse problemer, der er opstået siden sidst.

Ud over dette går vi videre med iLife-pakken, iWorks pakken og gennemgår medier på MAC Platformen.

10116 Lørdag d. 21/1 kl. 10.00-15.00
Pris: Kr. 330

Den Kreative Skole
Flemming Giese

iMovie

Videoredigering

Max. 10 deltagere

På dette kursus gennemgår vi det fantastiske videoredigeringsprogram iMovie gennem "learning by doing".

Vi producerer nogle film, og gennem denne proces tilegner vi os de forskellige værktøjer.

Vi arbejder med:

- optagelse af video, billeder og lyd
- import af video, billeder og lyd
- redigering
- produktion af video
- eksport til forskellige medier

10117 Lørdag d. 28+29/1 kl. 10.00-17.00
Pris: Kr. 1.030
Den Kreative Skole
Flemming Giese

Friluftsliv

Lav din egen haveplan – få en personlig have

Har du en lille gårdhave, en stor landbohave eller midt imellem?

Har du nybyggeri og bar mark, en gammel udtjent have, trænger du til fornyelse i en del af haven, eller er haven bare aldrig rigtig blevet til fornøjelse?

Få skabt en personlig have, som dækker dine behov.

Dette er kurset, hvor du bliver guidet igennem processen med at få lagt en plan for egen have; fra opmåling og drømme, gennem form og rum, til hvilken plante hvor, og i marts en endelig plantegning og planteliste over din 'nye' have. Kurset kræver ingen forkundskaber eller tegneevner.

Der bliver brug for en trykblyant, lineal min. 30 cm, tegnetrekant med vinkelmåler, en skriveblok eller hæfte til notater. Evt.; en almindelig passer, farveblyanter, målestoklineal, papir i A3-størrelse.

Der skal påregnes udgifter til kopiering, laminering og evt. papir.

Har du spørgsmål til kurset, er du velkommen til at kontakte underviseren.

54100 Tirsdag kl. 19.00-21.15

Forløb: 31/1-12/3

Pris: Kr. 570/*495/**420,

lekt.: 15 (6 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, 1.

Havedesigner og gartner

Jeanette A. Mireiaz, tlf. 2257 6245



Pop Art og akrylmaleri

Vi arbejder med mange lag akryl, bygger maleriet op med underliggende skabelontryk og evt. spraymaling i lagene, inden vi til slut overfører et motiv på lærredet. Inden kurset bedes I finde det motiv, I gerne vil have omdannet – det skal være et billede med gode kontraster (lys-mørk). Det kan være et billede af børn, popikon, eller hvad man nu finder interessant. Medbring også gamle fotos, tekster eller andet, der kan give struktur. Se ideer på underviserens hjemmeside, eller kig jer omkring på nettet og find nogle gode baggrunde eller tekster, som I gerne vil integrere i billedet. Underviseren er behjælpelig med at levere motiver. Er der nogle specielle ting, I gerne vil have uddybet eller afprøvet, tager vi en snak om det. Alle kan være med.

Medbring masser af maling i de farver, I kan lide, samt store lærreder. Min. 80x80 eller 80x60. Gerne større.

Medbring også ekstra lærred, da der vil være noget vente- og tørretid. Der kan vi afprøve andre sjove effekter og teknikker. Medbring gerne forskellige skabeloner, I får mulighed for at lave jeres egne.

Materialeindkøb kan med fordel aftales med underviseren.

57100 Onsdag kl. 19.00-21.45

Forløb: 18/1-7/3

Pris: Kr. 755/*650/**545 (7 gange)

57101 Onsdag kl. 19.00-21.45

Forløb: 21/3-9/5

Pris: Kr. 755/*650/**545 (7 gange)

57102 Onsdag kl. 19.00-21.45

Forløb: 23/5-27/6

Pris: Kr. 685/*595/**505 (6 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, 1.

Billedkunstlokalet

Lotte Clausen, tlf. 50561564

www.bricksite.com/mamsula

lotteclausen44@yahoo.dk

Tegnekursus for alle interesserede - weekend

Et godt intensivt forløb, hvor vi tegner løs for at træne både øjet og hånden.

Vi ser på: størrelser og perspektiv, lys og skygge mm., og tegner efter opstillinger med få og flere ting. Yderligere arbejdes der med blind-/konturtegning (Nicolaiades), hvilket giver en stor oplevelse af selve samarbejdet mellem øje og hånd i tegneprocessen.

Medbring: A3 tegneblok/papir, gerne større papir som A1 blok + tegneblyanter i forskellige hårdheder som: H, HB, B2, B4 og B6 og B8 farveblyanter.

Materialeudgifter 30 kr.

57103 Lør/søn d. 21/1+22/1 kl. 9.15-14.45

Pris: Kr. 455/*395/**335

AOF Viborg, Vævervej 10, 1.

billedkunstlokalet

Maler og grafiker

Lise Skriver Myrtue

www.myrtue.dk

Akrylmaleri for begyndere – Skals

Kurset henvender sig til alle med lyst til eller kendskab til maleri...

Har du lyst til at komme i gang? – eller komme videre med maleriet?

Vi starter med at lave farveprøver ved at blande: rød, gul og blå + hvid m.m.

Vi vil se på brugen af farver, komposition og opbygning af billedet.

Hvordan virker farverne, når de blandes?

Hvad er det, vi ser?

Prøv at male efter et synligt motiv, en opstilling.

F.eks. et eller to løg, farverne og formen på et æble, en citron, en kurv med frygter, flasker, krukke – stort set alt synligt kan bruges.

Opgaven kan også være abstrakt: leg med form og farve. Der er masser af spændende muligheder.

Medbring: primærakrylfarver: rød, gul, blå og hvid + andre farver du har, flade pensler i forskellige størrelser, stofklud, tegneblok med tykt papir, flere lærreder, palet, paletkniv, vandskål.

57104 Mandag kl. 19.00-21.45

Forløb: 23/1-19/3 (8 gange)

Pris: Kr. 865/*745/**625

Skals Skole, billedkunstlokalet

Maler og grafiker

Lise Skriver Myrtue

www.myrtue.dk

Strikning og hækling for begyndere og øvede

Dette kursus er for alle jer, der gerne vil lære at strikke eller hække, samt jer, der har brug for hjælp og inspiration til at komme videre med at strikke og hække.

Du vil blive hjulpet med montering af de færdige strikke- og hækkeprojekter. Desuden vil der blive undervist i Magic Loop, den nye måde at strikke rundt på uden brug af strømpepinde.

Medbring: garn, strikkepinde og hæklenåle (nr. 3 ½ eller 4) og evt. opskrift. Der vil også være mulighed for at købe garn og opskrifter.

Forudsætninger: Lyst til at lære at strikke eller hække.

57105 Tirsdag kl. 18.30-21.00

Forløb 31/1-10/4 (Kun ulige uger)

Pris: Kr. 570/*495/**420,

lekt.: 15 (5 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, 1.

Lene Randorff

Mail: post@lillestrikk.dk

www.lillestrikk.dk

Pilates

Hvis du ønsker en stærkere og smidigere krop, så dyrk pilates, som er mange forskellige øvelser på måtte. Du får rørt alt i kroppen og opnår et utroligt dejligt velvære, både fysisk og psykisk. Vi har måtten. Alt, hvad du skal tage med, er evt. et håndklæde.

52100 Mandag kl. 10.00-10.55

Forløb: 16/1-23/4
Pris: Kr. 455/*395/**335,
lekt.: 12 (12 gange)

52101 Tirsdag kl. 17.30-18.25

Forløb: 17/1-17/4
Pris: Kr. 455/*395/**335,
lekt.: 12 (12 gange)

52102 Onsdag kl. 16.30-17.25

Forløb: 18/1-18/4
Pris: Kr. 455/*395/**335,
lekt.: 12 (12 gange)

52103 Onsdag kl. 18.30-19.25

Forløb: 18/1-18/4
Pris: Kr. 455/*395/**335,
lekt.: 12 (12 gange)

**AOF Viborg, Vævervej 10, 1. – salen
Inge Ruberg**

Pilates – øvede

Hvis du ønsker en stærkere og smidigere krop, så dyrk pilates, som er mange forskellige øvelser på måtte. Du får rørt alt i kroppen og opnår et utroligt dejligt velvære, både fysisk og psykisk. Vi har måtten. Alt, hvad du skal tage med, er evt. et håndklæde.

52104 Tirsdag kl. 16.30-17.25

Forløb: 17/1-17/4
Pris: Kr. 455/*395/**335,
lekt.: 12 (12 gange)

52105 Onsdag kl. 17.30-18.25

Forløb: 18/1-18/4
Pris: Kr. 455/*395/**335,
lekt.: 12 (12 gange)

**AOF Viborg, Vævervej 10 1. – salen
Inge Ruberg**

Orientalisk dans – mavedans

Den orientalske dans bygger på urgamle dansetraditioner fra Mellemøsten og Nordafrika. Teknisk set er dansen en leg med isolerede bevægelser kombineret med passager af lyriske totalbevægelser.

Betraget som motionsform giver dansen bl.a. rytme, kropsbevidsthed, smidighed og centre-ring - men først og fremmest er det sjovt og giver livsglæde og energi.

Kurset henvender sig til begyndere og let øvede. **Medbring:** afslappet tøj til at danse i og et tørklæde til at have om hofterne.

Om underviseren: Birgit Bak Nielsen er professionsbachelor i afspændingspædagogik og psykomotorik. Hun har undervist i orientalsk dans siden 1995.

52106 Tirsdag kl. 19.00-20.50

Forløb: 17/1-27/3
Pris: Kr. 760/*660/**560,
lekt.: 20 (10 gange)

**AOF Viborg, Vævervej 10, 1. – salen
Birgit Bak Nielsen**



VIBORG

Motion og bevægelse

Bevægelse for KOL-syge

Er du KOL-syg, og har du lyst til at bevæge dig sammen med andre, der har det ligesom dig, så meld dig til dette hold. Vi skal træne kondition, så du får mindre åndenød og styrke, så du får stærkere muskler. Vi arbejder med bevægelse af nakke, skuldre og brystkasse. Vi laver balance-øvelser, afspænding og har fokus på vejtrækningen og lærer dig at tackle åndenød. Alle kan være med. Tag tøj på, du kan bevæge dig i og gode sko.

Medbring evt. noget at drikke.

Underviser er Anne-Marie Thomsen, som er fysioterapeut og har i mange år arbejdet med KOL-syge på sygehuset og i kommunen.

52107 Torsdag kl. 16.00-16.50

Forløb: 19/1-19/4
Pris: Kr. 455/*395/**335
(12 gange)

52108 Torsdag kl. 17.00-17.50

Forløb: 19/1-19/4
Pris: Kr. 455/*395/**335
(12 gange)

**AOF Viborg, Vævervej 10 1. – salen
Fysioterapeut Anne Marie Thomsen**

Stolehold for KOL-syge

Har du KOL, og har du lyst til at bevæge dig sammen med andre, som har det ligesom dig, men har svært ved den store aktivitet, da åndenøden spiller meget ind, så meld dig til dette hold. Træningen vil foregå mest siddende på en stol, men der vil også komme stående øvelser. Træningen fokuserer på kondition, styrke og bevægelse, så du får mindre åndenød og mere styrke til dine muskler.

Der vil under træningen også fokuseres på balance, afspænding, vejtrækningen og tackling af åndenød.

For dig hvor niveauet ikke må være for højt, og du har luften til at være med i øvelserne.

Tag tøj på, du kan bevæge dig i og gode sko.

Medbring evt. noget at drikke.

Underviser er Maria Kristensen, som er fysioterapeut og siden år 2006 har arbejdet med KOL-syge på sygehuset og i kommunen.

52142 Mandag kl. 16.00-16.50

Forløb: 16/1-23/4
Pris: Kr. 455/*395/**335
(12 gange)

**AOF Viborg, Vævervej 10
bevægelokalet, stueetage
Fysioterapeut Maria Kristensen**

Bækkenbundstræning for kvinder i alle aldre

Bækkenbundstræning til kvinder i alle aldre, der har tyngdefornemmelse og/eller problemer med inkontinens.

52117 Mandag kl. 17.45-18.35

Forløb: 16/1-27/2
Pris: Kr. 260/*230/**200 (6 gange)

52118 Mandag kl. 17.45-18.35

Forløb: 5/3-30/4 (minus uge 13)
Pris: Kr. 260/*230/**200 (6 gange)

**AOF Viborg, Vævervej 10,
bevægelokalet stueetage
Fysioterapeut Karen Hannibal**

Motion for gitramte

Kurset henvender sig til kursister, der har leddegigt, slidgigt i svær grad samt osteoporose og muskelsygdomme. Vi arbejder hele kroppen igennem i et roligt tempo i siddende, stående og liggende stilling. Træner muskelstyrke, balance og koordination og afslutter med afspænding. Underviseren er uddannet fysioterapeut med mange års erfaring med undervisning og som praktiserende fysioterapeut på klinik.

52116 Tirsdag kl. 9.00-10.15

Forløb: 10/1-8/5
Pris: Kr. 865/*745/**625
lekt.: 24 (16 gange)

**AOF Viborg, Vævervej 10, 1. – salen
Fysioterapeut Ida Andersen**

Mindfulness

Mindfulness henvender sig til alle, som vil bruge tid og energi på sig selv. Det er dokumenteret, at mindfulness har en gavnlig effekt på stress og flere psykiske problemstillinger samt kan bedre immunforsvaret.

Mindfulness er meditationsteknikker, hvor du lærer at blive mere nærværende i nuet. Gennem meditation træner du at slippe fortiden og fremtiden og i stedet være til stede i dette øjeblik. Du træner at observere dine tanker, mens de foregår, så du med tiden kan frigøre dig fra tankernes greb og i stedet observere dine automatiske tankemønstre.

Under kurset vil du blive præsenteret for liggende og siddende meditationer, og du vil også prøve strækøvelser.

For at få et godt udbytte af kurset anbefales, at der trænes hjemme dagligt ½ - 1 time. Du kan købe en cd med guidede meditationer hos underviseren.

58100 Torsdag kl. 19.00-21.45

Forløb: 19/1-1/3
Pris: Kr. 685/*595/**505
lekt.: 18 (6 gange)

58101 Torsdag kl. 19.00-21.45

Forløb: 8/3-19/4
Pris: Kr. 685/*595/**505
lekt.: 18 (6 gange)

**AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Sygeplejerske og mindfulness-
instruktør Birthe Visholm
www.grib-nuet.net**



VIBORG



Motion og bevægelse

Yoga for alle

Vi vil ikke stå på hovedet, men arbejde med en serie asanas (stillinger) og mere dynamiske yogaøvelser primært fra Hatha Yoga. Træningen kan forbedre kropsholdningen og have en slankende effekt. Du får stimuleret fordøjelsen, blodforsyningen til hovedet, og nervesystemet falder til ro. Du styrker arme, ryg, mave, sæde og lår, samtidig med at kroppen bliver mere smidig og afspændt. Dyb og rolig vejtrækning hjælper dig at slippe travlhed og bekymringer – og blive mere nærværende. I den liggende dybdeafspænding går vi hele kroppen igennem og finder ind i en tilstand af hvile for både krop og sind. Kom i løst siddende/elastisk tøj og medbring et yogabælte/elastikbånd.

52109 Fredag kl. 11.45-13.15
Forløb: 24/2-22/6 (med undtagelse af uge 11 og 20)
Pris: Kr. 1.010/*870/**730 (14 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, bevægelokalet stueetage Birgitta-Maria Lohse

Baduanjin (De 8 sæt broderier) - Qi Gong

Baduanjin består af otte individuelle bevægelser, der sammen giver en sund og stærk krop. De modvirker træthed, forbedrer balance og udholdenhed, styrker muskler og knogler i ryg, nakke, bryst, skuldre, arme og ben; reumatisk værk kan lindres, knogleskørhed forebygges. Blodcirkulationen og åndedrætsfunktionen stimuleres. Øjnene og de indre organers funktioner stimuleres, bl.a. mavetarmfunktionen for bedre fordøjelse. Øvelserne virker generelt afstressende og beroligende på nervesystemet. Hele kroppen strækkes igennem og smidiggøres. Hver gang afsluttes med en liggende dybdeafspænding for krop og sind. Kom i løst siddende/elastisk tøj.

52110 Fredag kl. 14.00-15.30
Forløb: 24/2-22/6 (med undtagelse af uge 11 og 20)
Pris: Kr. 1.010/*870/**730 (14 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, bevægelokalet stueetage Birgitta-Maria Lohse

Qi Gong

Qi Gong er en flere tusinde år gammel helsebringende motionsform og bevægelseskunst i familie med Tai Chi, Kung Fu og akupunktur. Igenem træningen kan du styrke kroppens vitale energi, udholdenhed, fysisk styrke og smidighed, mental koncentration og indre ro. Herved kan du opnå en bedre balance mellem tanke, følelse og krop og aktivere egne helbredende kræfter. Både dig, som allerede kan noget Qi Gong og dig, der aldrig har prøvet det før, er velkommen. Alt der kræves, er et åbent sind og lysten til at være med. Kom i løstsiddende tøj.

52141 Onsdag kl. 19.45-21.15
Forløb: 25/1-16/5
Pris: Kr. 1080/*930/**780 (15 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10 bevægelokalet 1. sal Birgitta-Maria Lohse

De 5 Tibetanere - yogaøvelser Weekendkursus

Yogaøvelserne regulerer og vitaliserer kroppens organer og vitale funktioner som blodcirkulation og fordøjelse. De giver øget smidighed og styrke i rygsøjle, bryst, skuldre, arme, mave, sæde og lår. Ømhed/smerte i stive led afhjælpes, og du får mere energi både fysisk og psykisk. På sigt kan det lede til mindre stress, bedre nattesøvn og vægttab. Du vil lære dyb og rolig vejtrækning. Vi starter med en blid opvarmning for leddene og afslutter med let akupressur og liggende dybdeafspænding for krop og sind. Kurset er for både kvinder og mænd. Undgå at spise lige før træning og kom i løst siddende/elastisk tøj. Medbring evt. en lille pude.

NB! Øvelserne er ikke egnede for mennesker med hjerteproblemer, ukontrolleret højt blodtryk, svær leddegigt i rygsøjle/knæ, sclerose, Parkinsons syge, struma, svimmelhed eller gravide.

52111 Lør/søn d. 4+5/2 kl. 9.00-12.00 eller
52140 Lør/søn d. 12+13/5 kl. 9.00-12.00
Pris: Kr. 305/*270/**235

AOF Viborg, Vævervej 10, bevægelokalet stueetage Birgitta-Maria Lohse

Motion og afspænding

Vi arbejder hele kroppen igennem i et roligt tempo. Der er fokus på bevægelighed, muskelstyrke, koordination og balance. Vi slutter af med en kort afspænding. Kurset er for alle, men særligt for aldersgruppen 50+.

52112 Tirsdag kl. 12.15-13.30
Forløb: 10/1-1/5
Pris: Kr. 810/*698/**585, lekt.: 22,5 (15 gange)

52113 Onsdag kl. 10.15-11.30
Forløb: 11/1-2/5
Pris: Kr. 810/*698/**585, lekt.: 22,5 (15 gange)

52114 Fredag kl. 9.00-10.15
Forløb: 13/1-11/5
Pris: Kr. 810/*698/**585, lekt.: 22,5 (15 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, - salen Fysioterapeut Ida Andersen

Sommermotion

Vi arbejder hele kroppen igennem i et roligt tempo. Der er fokus på bevægelighed, muskelstyrke, koordination og balance. Vi slutter af med en kort afspænding. Kurset er for alle, men særligt for aldersgruppen 50+.

52115 Tirsdag kl. 12.15-13.30
Forløb: 24/5-28/6
Pris: Kr. 390/*345/**300, lekt.: 9 (6 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, - salen Fysioterapeut Ida Andersen

GRAVIDE

Motion for gravide - mandag

Motion og afspænding for gravide, hvor du får arbejdet kroppen godt igennem i et passende tempo. Du forberedes til fødslen, hvor vi bl.a. arbejder med vejtrækningsøvelser. Du kan med fordel begynde tidligt i graviditeten og kan deltage, selv om du har bækkensmerter eller andre gener.

52119 Mandag kl. 14.30-16.00
Forløb: 9/1-27/2
Pris: Kr. 530, lekt.: 14 (7 gange)

52120 Mandag kl. 16.15-17.30
Forløb: 9/1-27/2
Pris: Kr. 400, lekt.: 10,5 (7 gange)

52121 Mandag kl. 14.30-16.00
Forløb: 5/3-30/4 (minus uge 13)
Pris: Kr. 455, lekt.: 12 (6 gange)

52122 Mandag kl. 16.15-17.30
Forløb: 5/3-30/4 (minus uge 13)
Pris: Kr. 340, lekt.: 9 (6 gange)

52123 Mandag kl. 14.30-16.00
Forløb: 7/5-18/6
Pris: Kr. 455, lekt.: 12 (6 gange)

52124 Mandag kl. 16.15-17.30
Forløb: 7/5-18/6
Pris: Kr. 390, lekt.: 9 (6 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10 1. – salen
Fysioterapeut Karen Hannibal

Motion for gravide - torsdag aften

Motion og afspænding for gravide, hvor du får arbejdet kroppen godt igennem i et passende tempo. Du forberedes til fødslen, hvor vi bl.a. arbejder med vejtrækningsøvelser. Du kan med fordel begynde tidligt i graviditeten og kan deltage, selv om du har bækkensmerter eller andre gener.

52125 Torsdag kl. 18.15-19.30
Forløb: 19/1-8/3
Pris: Kr. 400, lekt.: 10,5 (7 gange)

52126 Torsdag kl. 18.15-19.30
Forløb: 15/3-10/5 (minus uge 13)
Pris: Kr. 400, lekt.: 10,5 (7 gange)

52127 Torsdag kl. 18.15-19.30
Forløb: 24/5-28/6
Pris: Kr. 340, lekt.: 9 (6 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, 1. – salen
Fysioterapeut Karen Hannibal

Graviditetsgymnastik i vand

Vi varmer kroppen godt igennem i det varme vand og laver hensigtsmæssige øvelser for gravide. Du får en følelse af at have brugt alle muskler i kroppen på en rigtig god måde. Alle kan være med - også gravide med bækkenproblemer. Tempoet er højt, og vi udfordrer konditionen. En glimrende måde at bevæge sig på, også hvis du slås lidt med kiloene.
Vigtigt: Medbring drikkevand.

55004IDV Fredag kl. 13.00-13.55
Forløb: 20/1-10/2
Pris: Kr. 335 (4 gange)

55005IDV Fredag kl. 13.00-13.55
Forløb: 24/2-23/3
Pris: Kr. 420 (5 gange)

55006IDV Fredag kl. 13.00-13.55
Forløb: 13/4-25/5
Pris: Kr. 420 (5 gange)

55007IDV Fredag kl. 13.00-13.55
Forløb: 1/6-29/6
Pris: Kr. 420 (5 gange)

Viborg Svømmehal, varmtvandsbassinet, Banegårdspladsen 1
Fysioterapeut Karen Hannibal



Motion og bevægelse

VIBORG

EFTERFØDSEL

Efterfødselskursus - mandag

Bevægelse og træning for kroppen med special fokus på bækknbunden og de muskler, der har været belastet under graviditet og fødsel. Desuden leger vi og laver gymnastik med dit barn. Det anbefales, at du først tilmelder dig 4 uger efter fødslen, 9 uger efter ved kejsersnit.

52128 Mandag kl. 11.00-12.30
Forløb: 9/1-27/2
Pris: Kr. 530, lekt.: 14 (7 gange)

52129 Mandag kl. 11.00-12.30
Forløb: 5/3-30/4 (minus uge 13)
Pris: Kr. 455, lekt.: 12 (6 gange)

52130 Mandag kl. 11.00-12.30
Forløb: 7/5-18/6
Pris: Kr. 455, lekt.: 12 (6 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10 1. – salen
Fysioterapeut Karen Hannibal

Efterfødselskursus - tirsdag

Bevægelse og træning for kroppen med special fokus på bækknbunden og de muskler, der har været belastet under graviditet og fødsel. Desuden leger vi og laver gymnastik med dit barn. Det anbefales at du først tilmelder dig 4 uger efter fødslen, 9 uger efter ved kejsersnit.

52131 Tirsdag kl. 10.30-12.00
Forløb: 17/1-6/3
Pris: Kr. 530, lekt.: 14 (7 gange)

52132 Tirsdag kl. 10.30-12.00
Forløb: 13/3-1/5
Pris: Kr. 530, lekt.: 14 (7 gange)

52133 Tirsdag kl. 10.30-12.00
Forløb: 8/5-19/6
Pris: Kr. 530, lekt.: 14 (7 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10 1. – salen
Fysioterapeut Ida Andersen

Motion for mødre med børn

Gymnastik, hvor vi stadig træner belastede muskelgrupper, men i et højere tempo og med power i forhold til efterfødselsgymnastikken. Børn er velkomne!

52134 Mandag kl. 12.45-14.00
Forløb: 9/1-27/2
Pris: Kr. 400, lekt.: 10,5 (7 gange)

52135 Mandag kl. 12.45-14.00
Forløb: 5/3-30/4 (minus uge 13)
Pris: Kr. 340, lekt.: 9 (6 gange)

52136 Mandag kl. 12.45-14.00
Forløb: 7/5-18/6
Pris: Kr. 340, lekt.: 9 (6 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10 1. – salen
Fysioterapeut Karen Hannibal

Bækkbundstræning for nybagte mødre

Få styr på din bækkbund efter et fødselsforløb. Et tilbud til dig der oplever, at din bækkbund er svag eller lækker under aktivitet. Du kan også med fordel deltage, hvis du blot trænger til at træne bækkbundens muskulatur, inden du går i gang med fysisk træning som f.eks. løb. Du kan starte 2 til 3 uger efter fødsel - men også gerne længe efter fødslen og må selvfølgelig tage din baby med.

52137 Mandag kl. 10.00-10.55
Forløb: 16/1-27/2
Pris: Kr. 260/**230/**200 (6 gange)

52138 Mandag kl. 10.00-10.55
Forløb: 5/3-30/4 (minus uge 13)
Pris: Kr. 260/**230/**200 (6 gange)

52139 Mandag kl. 10.00-10.55
Forløb: 7/5-18/6
Pris: Kr. 260/**230/**200 (6 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, bevægelokalet stueetage
Fysioterapeut Karen Hannibal

Mindfulness

Se yderligere tekst på side
58100 Torsdag kl. 19.00-21.45
Forløb 19/1-1/3

eller
58101 Torsdag kl. 19.00-21.45
Forløb 8/3-19/4
Pris: Kr. 685/*595/**505
lekt.: 18 (6 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Sygeplejerske og mindfulness-
instruktør Birthe Visholm
www.grib-nuet.net

Massage for begyndere

Weekend

Massage giver energifornyelse og er med til at minimere myoser og spændinger i musklerne. Denne weekend vil du komme til at bruge de mest grundlæggende massage-tag til at afspænde muskulaturen og bearbejde muskler og myoser. Vi kommer hele kroppen igennem (dog kun meget let hen over nakken). Du kan forvente at få nogle rigtig gode redskaber med hjem, så du kan massere familie og venner. Desuden vil du få en overordnet teori om kroppens anatomi, samt hvordan og hvorfor massagen virker. Man kan enten deltage på kurset alene eller sammen med en ven eller partner.

Det er en berigelse både at give og at modtage massage. Med kurset her kommer du godt i gang. Du skal huske at medbringe et tæppe, et lagen samt et stort håndklæde. Hvis du selv har en massagebriks, må du gerne tage den med. Desuden er det meget vigtigt, at du også sørger for noget sundt og godt til maven – så husk madpakke!

Materialeudgifter til olie/creme samt kompendium vil være ca. kr. 130.

58102 Lør/søn d. 24+25/3 kl. 9.00-16.00
Pris: Kr. 640/*560/**480
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Massør og Mensendiecklærer
Lone Jespersen

Slægtsforskning 1

Der er ikke nogen historie, der er mere spændende end ens egen. På dette kursus lærer du, hvordan du finder tilbage til dine egne rødder og dermed skriver din egen enestående historie. Vi begynder med at se på de computerprogrammer, der bruges til at registrere de indsamlede oplysninger. Dernæst ser vi på kilderne. Hvilke oplysninger indeholder de, og hvordan skal de vurderes? Hvor findes kilderne, på nettet og i virkeligheden? Endelig ser vi nærmere på de vigtigste typer af kilder, så som kirkebøger, folketællinger og skrifter. Ved siden af det vil vi hver gang øve læsning af gammel håndskrift. Det kan være svært, men øvelse gør mester. Der kræves ingen forudsætninger for at deltage.

58103 Onsdag kl. 16.00-18.45
Forløb: 18/1-22/2
Pris: Kr. 695/*620/**545,
lekt.: 15 (5 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Lars Helbo

Slægtsforskning 2

Som slægtsforsker bliver man aldrig færdig eller udlært. Der er altid en generation mere eller en ny spændende historie, der bare venter på at blive fundet.

På dette kursus vil vi begynde med at repetere de almindelige kilder som kirkebøger og folketællinger. Men derefter vil vi især se på, hvad der kan gøres, når disse kilder slipper op. Hvordan findes anerne, når kirkebogen er brændt? Hvordan får man kontakt med nulevende efterkommere af dem, der udvandrede? Derudover vil vi igen hver gang træne læsningen af de gamle skrifter, for det kræver nu engang øvelse.

58104 Onsdag kl. 16.00-18.45
Forløb: 29/2-28/3
Pris: Kr. 695/*620/**545,
lekt.: 15 (5 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Lars Helbo

Færdighedsrelateret førstehjælpkursus

Hos AOF Viborg kan du tage det 7 timers førstehjælpkursus, der pr. 1. oktober 2006 blev obligatorisk i forbindelse med erhvervelse af kørekort. Underviseren er godkendt af Dansk Førstehjælpsråd. Medbring venligst blyant eller kuglepen til kurset samt kvittering på, at kursusbeløbet er betalt. Bruges Netbank medbringes udskrift fra netbank, der viser beløbet er betalt.

58105 Lørdag den 21. januar kl. 9.00-16.30
58106 Lørdag den 17. marts kl. 9.00-16.30
58107 Lørdag den 21. april kl. 9.00-16.30
58108 Lørdag den 12. maj kl. 9.00-16.30
58109 Lørdag den 16. juni kl. 9.00-16.30
Pris: Kr. 350
(inkl. undervisningsmaterialer og kursusbevis)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Dirch Lind

Dit barns it-hjælpemiddel - CD-ORD

Kurset henvender sig til forældre med skolebørn, der bruger it som hjælpemiddel i skolen. Vi klæder forældrene på, så de kan bruge og blive fortrolige med de it-værktøjer, der bruges og er til rådighed på skolerne i Viborg Kommune. På kurset lærer far og mor blandt andet at hjælpe barnet med lektierne ved brug af it og programmet CD-Ord og i det hele taget at støtte barnet i at anvende teknikken.

Kurset afvikles to tirsdage i tidsrummet kl. 17-19.45, og der bliver serveret en let forplejning.

58111 Tirsdag d. 13/3 og 27/3 kl. 17.00-19.45
Pris: Kr. 260, forældrepar: kr. 500
AOF, Vævervej 10, 1.
Bente Klemmensen,
ordblindeunderviser ved AOF

ENGELSK

Sprog

Engelsk for "næsten" begyndere

For dig der gerne vil lære hverdagsengelsk, så du kan begå dig i selskab med engelsktalende mennesker. Vi starter på "næsten begynderniveau" så alle kan være med – også selvom det er mange år siden, du sidst har brugt engelsk og skal have det oprisket, eller du aldrig rigtig har lært sproget.

Vi lægger vægt på det mundtlige med opbygning af ordforråd, udtaleøvelser og lidt grundlæggende grammatik. Vi læser og snakker om korte enkle tekster og bruger en del tid på at øve dagligdags-samtale – såsom hvordan man bestiller mad på en restaurant, spørger om vejen til f.eks. stationen, snakker om klokken, vejret, film m.m. Vi tager udgangspunkt i "New Headway for Beginners" og supplerer med div. materiale fra bl.a. Internettet.

51100 Mandag kl. 17.00-18.45
Forløb: 16/1-23/4
Pris: Kr. 865/*745/**625,
lekt.: 24 (12 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Anna Johnson

Engelsk for let øvede

For dig der allerede kan en del engelsk, men gerne vil følge sig sikker i det på jobbet, på rejsen etc. Du vil få udvidet og opbygget et bredt ordforråd og få styr på den meste relevante grammatik. Undervisningen varierer alt efter kursisternes ønsker og interesser – så input og ideer er velkomne...

Vi læser, oversætter og diskuterer tekster om aktuelle emner, snakker om hvad der er sket i løbet af ugen, laver skriftlige opgaver af forskellige slags, f.eks. brev /e-mail skrivning, kryds-og-tværsere etc. Vi tager udgangspunkt i systemet "New Headway – intermediate level" og supplerer med artikler fra Internettet, aviser, blade, bøger og en masse andet.

51101 Mandag kl. 19.00-20.45
Forløb: 16/1-23/4
Pris: Kr. 865/*745/**625,
lekt.: 24 (12 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Anna Johnson

Rejseengelsk 2/konversation

Dette kursus er for dig, som gerne vil øve og forbedre din konversation og samtale på engelsk. Målet er at forbedre læsning, lytning og udtale og udvide ordforrådet, lære fraser og udtryk og udvikle grundlæggende grammatik.

Hver uge vil vi højt læse tekster og artikler - og fokusere på specifikke emner til diskussion og konversation. Dette vil indebære øvelser, dialoger og quizzer - i små grupper eller hele klassen.

Kurset vil dække:
Konversation, dialog og "small talk"
Udvikle ordforråd og udtale

Mange praktiske og realistiske situationer bliver øvet gennem kursusforløbet. Emner vil inkludere samfund, rejse, kultur, sundhed, familie og venner, erindringer, aktuelle begivenheder m.m. Undervisningen vil foregå på engelsk gennem hele kurset. Derfor skal du have en grundlæggende forståelse for engelsk for at kunne deltage. Du skal også forvente hjemmearbejde. Kursusmateriale vil være tilgængelige (mod betaling). Niveau: Mellem

51102 Tirsdag kl. 16.15-18.00

Forløb: 17/1-17/4
Pris: Kr. 865/*745/**625,
lekt.: 24 (12 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Paul Lynn

Business English – basic

Intensivt - ca. 6 deltagere

Dette kursus er for dig som gerne vil blive bedre til business engelsk. Målet er at forbedre læsning og lytning, udvide dit ordforråd, lære bedre udtale, lære de vigtigste ord og udtryk inden for erhverv og udvikle forståelsen for grammatikken. Hver uge vil du læse erhvervsartikler og -tekster, arbejde i små grupper med quizzer, samtaler og øvelser, som vil opbygge ordforrådet, forbedre grammatik og udtale. Erhversemner inkluderer: Salg · Finans · Teknologi · Internettet · Markedsføring · Ledelse · Organisation · International forretning · Kulturer, værdier. Mange praktiske og realistiske situationer bliver øvet gennem kursusforløbet. Undervisning vil foregå på engelsk gennem hele kurset. Derfor skal du have en grundlæggende forståelse for engelsk for at kunne deltage. Du skal også forvente hjemmearbejde. Kursusmateriale vil være tilgængelige (mod betaling).

51103 Tirsdag kl. 18.15-20.00

Forløb: 17/1-17/4
Pris: Kr. 1.730/*1.610/**1.490,
lekt.: 24 (12 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Paul Lynn

Business English – advanced

Intensivt - ca. 6 deltagere

The course is for business professionals who want to improve their English writing, conversation and presentation skills. In addition to working on specific business topics, you will develop and improve your skills and language in business communication. The following subjects will be covered:

- Write business letters and emails, creating summaries of text from prepared materials.
- Handle negotiations between international colleagues
- Build powerful presentations
- Business coaching (how to explain procedures, run effective workshops and meetings)
- Increase confidence when talking on the telephone
- Expand knowledge of terminology
- Improve discussions, debate topics, and engage in small talk conversation
- Work on comprehensive pronunciation

The course's content and focus is tailored to the needs of the participants. It is a highly interactive, hands-on course which utilises a combination of small group work, role play, conversation and debate, presentations and stimulating exercises designed to build participants' confidence and assertiveness.

Teaching will be in English throughout. The course assumes a fairly general level of English to participate. Course material will be available (at extra cost). Expect homework as well. Level: Intermediate - High

51104 Tirsdag kl. 20.15-22.00

Forløb: 17/1-17/4
Pris: Kr. 1.730/*1.610/**1.490,
lekt.: 24 (12 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Paul Lynn

FRANSK

Fransk for begyndere / turistfransk

På dette kursus starter vi helt fra begyndelsen med udtale, opbygning af ordforråd og den grundlæggende grammatik. Fokus er på det mundtlige, så du bliver i stand til at begå dig i hverdags- og rejsesituationer på smukt fransk. Evt. indkøb af materiale aftales 1. mødegang.

51105 Torsdag kl. 19.00-20.45

Forløb: 19/1-19/4
Pris: Kr. 865/*745/**625,
lekt.: 24 (12 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Stine Sommerlund

Fransk for let øvede

Kurset er for dig, der kan lidt fransk i forvejen. Vi genopfrisker det, du har lært og arbejder videre med evnen til at formulere sig mundtligt, så du får nemmere ved at finde ordene og opnår større sikkerhed. Vi vil arbejde ud fra bogen Début 1 af Vibeke Gade (evt. indkøb aftales 1. mødegang). Forudsætninger: at du har haft 1 sæson på aftenskolen (12 gange) eller tilsvarende.

51106 Torsdag kl. 17.00-18.45

Forløb: 19/1-19/4
Pris: Kr. 865/*745/**625,
lekt.: 24 (12 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Stine Sommerlund

ITALIENSK

Italiensk for begyndere +

Dette kursus er for dig, der allerede kan lidt italiensk. Vi vil fortsætte med bogen Passaparola 1 (fra lektion 7) og arbejde videre med at udbygge de mundtlige færdigheder. Grammatik og skriftlige øvelser vil være en integreret del af undervisningen. Hjemmearbejde i form af grammatiske øvelser vil forekomme. Du bedes medbringe Passaparola 1 fra Systime.

VIBORG

Sprog



51107 Tirsdag kl. 18.00-19.50

Forløb: 31/1-1/5
Pris: Kr. 865/*745/**625,
lekt.: 24 (12 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Charlotte Louise Jagd

Italiensk for øvede

Som deltager på dette hold har du kendskab til den basale italienske grammatik, og du kan føre enkle samtaler på italiensk uden større problemer. Vi vil arbejde videre med vores lærebog Passaparola 2 (fra lektion 25). I undervisningen vil vægten blive lagt på samtale, men grammatik og skriftlige øvelser vil indgå som en naturlig del af forløbet. Du bedes medbringe bogen Passaparola 2 fra Systime.

51108 Tirsdag kl. 14.30-16.20

Forløb: 31/1-1/5
Pris: Kr. 865/*745/**625,
lekt.: 24 (12 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Charlotte Louise Jagd

SPANSK

Spansk for begyndere

Vi lærer at kunne klare enkle situationer i dagligdagen, på rejser i Spanien eller Latinamerika. Vi arbejder ud fra ESO SI 1, tekst – og øvebog.

51109 Torsdag kl. 17.00-19.15

Forløb: 19/1-19/4
Pris: Kr. 1.080/*930/**780,
lekt.: 30 (12 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Pablo Bello

Spansk for let øvede

Med udgangspunkt i ESO SI 1 bruger vi sproget gennem rollespil og musik. Deltagerforudsætninger: f.eks. at man har deltaget i et kursus i spansk for begyndere eller har tilsvarende kvalifikationer.

51110 Torsdag kl. 19.30-21.45

Forløb: 19/1-19/4
Pris: Kr. 1.080/*930/**780,
lekt.: 30 (12 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Pablo Bello

Mad og sund kost

Salatkursus

Et endags-kursus i spændende og anderledes salater. En god salat skal indeholde det hele: blødt, sprødt, syrligt, sødt, bittert og gerne også 'umami' (den smag, der f.eks. er i kød og parmesanost). Samtidig skal en salat også være en fryd for øjet, og så må den gerne mætte. Pris for råvarer ca. kr. 100, som afregnes med underviser på dagen.

53100 Lørdag d. 14/4 kl. 10.00-14.00
Pris: Kr. 220/*195/**170
Vestre Skole, hjemkundskabslokalet
Julie Bjergbakke

Tilbehør til grill

Vi skal lave alternativer til den evindelige kartoffelsalat, iceberg med Thousand Island og det brændte flute. Vi laver madbrød, fyldige salater og grillet grønt til sommerens grillaftener.

53101 Lørdag d. 28/4 kl. 10.00-14.00
Pris: Kr. 220/*195/**170
Vestre Skole, hjemkundskabslokalet
Julie Bjergbakke

Festkager med fondant

På kurset lærer du at opsmøre og overtrække en kage med fondant. Vi gennemgår forskellige dekorationsmetoder og forskellige måder at opbygge en kage på. Vi arbejder bl.a. med fondant, blomster, udstikkere, moulds og farver m.m. Vi laver de flotteste kager til en god fest og fødselsdag. Du får din flotte kage med hjem. Vi kan ikke arbejde med varme kager, derfor bager underviseren kursisterne kager dagen i forvejen. Kursisterne starter med at få vist at opsmøre og overtrække en kage med fondant og psc (palmin-smør-creme), og derefter kan de fremstille enkle dekorationer i indfarvet fondant, både til omkransning af kagen fornedet og til toppen af kagen. Der kan vælges mellem mange forskellige nemme værktøjer, og der kan gerne stilles spørgsmål ang. de materialer, som vi bruger til kagedekoration. Pynten sættes på, og vi evaluerer kurset. Du kan forvente materialeudgifter på ca. 150 kr.

Husk at medbringe forklæde (helst ikke sort, da det laver fnuller i fondanten).

53102 Torsdag den 26/1 kl. 19.00-21.45
Pris: Kr. 130/*115/**100
Vestre Skole, hjemkundskabslokalet
Laila Thomsen

Dåbspynt til kager

På dette aftenkursus kan du få inspiration til barnedåb ved at lære at lave pynt til kager. Det kunne f.eks. være pynt i form af en vugge, en babysko, en sut, blomster etc.

Du får naturligvis pyntet med hjem ved aftenens slutning.

Du kan forvente materialeudgifter på ca. 60 kr., som betales til underviseren, der står for indkøb. Medbring forklæde (helst ikke sort, da det laver fnuller i fondanten).

53103 Torsdag den 23/2 kl. 19.00-21.45
Pris: Kr. 130/*115/**100
Vestre Skole, hjemkundskabslokalet
Laila Thomsen



Foto: Laila Thomsen

VIBORG

It og foto

IT - absolut begynder

Til dig, der ikke har brugt en computer før. Du vil lære at gemme på computeren, søge på internettet og bruge e-mail. Undervisningen kører i dit tempo, og der vil så vidt muligt blive taget hensyn til dine behov og ønsker.

Forudsætninger: Ingen.

50100 Onsdag kl. 13.30-15.30
Forløb: 18/1-7/3
Pris: Kr. 715/*628/**540,
lekt.: 17,5 (7 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Lars Helbo

IT - begynder plus

Til dig, der har styr på musen og kan starte et program og gemme dit arbejde på computeren. Du vil arbejde med tekstbehandling, Internettet, e-mail mm.

Yderligere er der i et vist omfang mulighed for at arbejde med regneark, billedbehandling og hjemmesider.

Forudsætninger: let rutineret.

50101 Torsdag kl. 14.30-16.30
Forløb: 19/1-8/3
Pris: Kr. 715/*628/**540,
lekt.: 17,5 (7 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Lars Helbo

Bliv din egen PC-doktor - 3 torsdage

Windows er et følsomt system, men man kan gøre noget selv for at holde det sundt. Hvad gør man f.eks., hvis computeren ikke vil starte? Vi ser på nogle af Windows indstillingsmuligheder, antivirusprogrammer, tilføjelsesprogrammer (AdobeReader, RealPlayer, Flashplayer o.l.). Vi ser også på forskellige former for oprydning på harddiske og sikkerhedskopiering.

Forudsætninger: Svarende til IT-begynder plus.

50102 Torsdag kl. 16.45-18.45
Forløb: 19/1-2/2

Eller

50103 Torsdag kl. 16.45-18.45
Forløb: 23/2-8/3
Pris: Kr. 325/*287,50/**250
lekt.: 7,5 (3 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Lars Helbo

Photoshop Elements

Intro

For dig, der er helt ny i Elements

Max. 10 deltagere

Vi ser på, hvordan Photoshop Elements 9 er opbygget, og hvordan du kan organisere dine mange billeder på en fornuftig måde ved hjælp af rating, søgeord og ved at oprette albums. Vi ser også raw-konverteren i programmet. Se evt. mere på www.aof-it.dk

50104 Torsdag d. 19/1 kl. 19.00-22.15
Pris: Kr. 210/*190/**170 (4 lekt.)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Torben Jensen, tlf.: 23 60 60 61

Photoshop Elements

Fortsætter

Max. 10 deltagere

For dig der har brugt Elements i et stykke tid eller har deltaget på intro-kurset.

Vi ser på Photoshop Elements 9's mange muligheder. Det samme resultat kan f.eks. opnås via forskellige værktøjer og filtre. Du lærer at forbedre dit billede via skarphed, kontrast og farvejustering samt farvelægning via justeringslag. Du lærer at fjerne uønskede elementer, at lave "modelhud" på portrætter og at arbejde kreativt med lag og filtre.

Se evt. mere på www.aof-it.dk

50105 Torsdag kl. 19.00-22.15
Forløb: 26/1-23/2
Pris: Kr. 730/*650/**570
lekt.: 16 (4 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Torben Jensen, tlf.: 23 60 60 61

Hjemmesider i gratis-programmet Joomla

Intensivt (Max. 8 personer)

Vi konstruerer hjemmesiden helt fra bunden i open source systemet Joomla. Det er et professionelt gratis program, hvortil man kan finde færdige gratis moduler som f.eks. bookingsystem, Dankort betalingsmodul, fotogallerier, video, login, webshops mv.

Vi lærer at håndtere administrationssystemet bagved programmet, så det bliver enkelt at oprette, tilføje og ændre siderne på din nye hjemmeside.

Der forudsættes ingen forkundskaber for at deltage i kurset, men dog en viden om, hvordan man går på internettet og håndterer filer. Desuden skal man have sit eget domæne med tilhørende navn på nettet, hvor du kan lægge din nye hjemmeside. Dette får du en orientering om i god tid inden kurset.

Eksempler på hjemmesider i Joomla kan ses på f.eks. www.fotolinsen.dk (fotogallerier, log-in, kalendersystemer etc.) og

www.events2u.dk (eventkalender)

Materialeudgifter: Kursusmateriale kan købes for kr. 250 (ikke et krav)

50106 Lør/søn d. 4.-5. febr. kl. 9.00-15.25
+ lør. 3/3 kl. 9.00-11.45
(opfølgning, spørgsmål)
Pris: Kr. 1.020/*935/**850
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Jørgen Kristensen
Mail: jk@mids.dk



Digitalt spejlfleks 1

Max. 10 deltagere

Har du købt et digitalt spejlflekskamera og vil lære at bruge de mere avancerede funktioner? Du vil på dette kursus bl.a. lære om den fotografiske trekant (lukketid, blænde og ISO). Der vil også blive snakket en del om objektiver og ekstraudstyr.

Forudsætninger:

Du skal have et spejlflekskamera. Se evt. mere på www.aof-it.dk

50107 Tirsdag kl. 19.00-21.30
Forløb: 17/1-21/2
Pris: Kr. 685/*610/**535
lekt.: 15 (5 gange)
AOF Viborg, Vævervej 10, 1.
Torben Jensen, tlf.: 23 60 60 61

Digitalt spejlfleks 2

Du kender dit spejlflekskamera og vil videre. Der arbejdes ud fra den fotografiske trekant og du lærer at bryde den kreativt. Du kommer til at fotografere under svære lysforhold, slås med duggede linser og finde interessante arkitektoniske vinkler. Du vil også lære om portræt og studiefotografering – både med studieudstyr og batteriblit. Med andre ord: Du fotograferer. Kurset kører som workshop.

Forudsætninger: Du skal have et digitalt spejlflekskamera og et stativ. En ekstern blit er en fordel.

Se evt. mere på www.aof-it.dk

Mødested 4/2: Randers Regnskov

kl. 13.00 – 16.20 (entré 165 kr.)

Mødested 11/2: Aros i Århus

kl. 13.00 – 16.20 (entré 95 kr.)

Mødested 25/2: AOF Viborg, Vævervej 10, 1.

kl. 13.00-16.20 (studiefotografering)

50108 Lørdag kl. 13.30-16.30

Forløb: 4/2-25/2

Pris: Kr. 455/*395/**335

lekt.: 12 (3 gange)

Torben Jensen, tlf. 23 60 60 61

Digitalfotografering 1

Har du netop erhvervet dig et digitalt kamera, eller kan du bare ikke komme videre med at bruge det, så er kurset her noget for dig.

Igennem teori og ikke mindst praktiske øvelser vil du lære at forstå og bruge det digitale kamera på en bedre og mere praktisk måde.

Du vil bl.a. lære noget om:

- Hvidbalance
- Blænde
- Lukketid
- Dybdeskarphed
- ISO
- Optageteknik

VIBORG



It og foto

Desuden vil der blive lagt vægt, på hvad kursisten selv ønsker at lære, dog med hensyntagen til et grundforløb.

Det forudsættes, at du har dit eget digitale kamera, og at du kan de basale færdigheder, som at kunne lægge fotos ind på en computer og vise dem.

Du vil desuden få mulighed for at lægge dine egne fotos op i et galleri på internettet.

www.coolphoto.dk - www.f-oto.dk

50109 Mandag kl. 18.30-21.15

Forløb: 23/1-27/2

Pris: Kr. 570/*495/**420,

lekt.: 15 (5 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, 1.

Jørgen Kristensen

Mail: jk@mids.dk

Digitalfotografering 2

Du har gennemgået forløbet i digitalfotografering 1 eller har en basisviden på dette niveau. Du vil igennem teori og praktiske øvelser lære noget om:

Portrætfotografering

- Stilleben (mindre produktfotografering)
- Billedforståelse og hvad er det gode billede
- Det gyldne snit og beskæring
- Farvelære (evt. kalibrering af skærm og printer)
- Fotografering i RAW
- Klargøring af fotos før og efter print (storformatprinter og passepartout
- Vi bruger digital billedbehandling til at færdiggøre vore fotos

Desuden vil der blive lagt vægt på, hvad kursisten selv ønsker at lære, dog med hensyntagen til et grundforløb.

Kurset forudsætter, du har dit eget digitale kamera og adgang til program til fotoredigering.

Du vil desuden få mulighed for at lægge dine egne fotos op i et galleri på internettet.

www.coolphoto.dk - www.f-oto.dk

50110 Mandag kl. 18.30-21.15

Forløb: 12/3-23/4

Pris: Kr. 570/*495/**420,

lekt.: 15 (5 gange)

AOF Viborg, Vævervej 10, 1.

Jørgen Kristensen

Mail: jk@mids.dk

Praktiske oplysninger

FORMÅLSPARAGRAF

AOF skal gennem sit virke udbrede viden og forståelse for værdier af samfundsmæssig og kulturel karakter, herunder om det internationale samarbejdes betydning. AOF skal på samme grundlag medvirke til en udbredelse af demokratiet i samfundet og stimulere interessen for aktiv medvirken i samfundets organisation. AOF Midtjylland er tilknyttet AOF Danmark.

HVEM KAN DELTAGE:

AOF Aftenskolen tilbyder kurser til alle, voksne såvel som børn og unge. Ved tilmelding skal deltagere oplyse navn, adresse og fødselsdato. Kursister, der ikke er fra den pågældende kommune, skal dog oplyse fuldt cpr-nr.

HURTIG TILMELDING:

sikrer dig en plads på holdet eller ved foredraget. Du kan tilmelde dig pr. telefon eller via hjemmeside.

Er holdet optaget, kan du komme på venteliste og måske senere få en plads.

STARTDATO

står ved hvert enkelt hold. De fleste kurser starter midt i januar. HUSK altid at tilmelde dig før kursusstart.

PRIMÆRE UNDERVISNINGSTEDER

De fleste af vore kurser i Silkeborg afholdes på ØrnsøCentret, Ørnsøvej 5-7 og Tolbodgade 29-31. I Viborg afholdes de fleste kurser på Vævervej 10, 1. sal.

BETALING

AOF Silkeborg og Viborg Aftenskole udsender først girokort, når det er sikkert, at holdet/foredraget bliver afholdt.

Når holdet er startklar, modtager du et girokort, hvor alle praktiske oplysninger er anført.

Check altid at oplysningerne er rigtige, før du betaler.

PENSIONISTER

AOF Viborg yder et tilskud til pensionister i Viborg Kommune. Prisen er mærket med *. Priser med ** er for borgere med helbredskort. Der ydes ikke særligt tilskud til pensionister og efterlønsmodtagere i Silkeborg.

ØNSKER DU AT MELDE FRA

kan dette ske uden beregning indtil 7 dage før kursusstart. Ved senere frmelding forbeholder vi os ret til at opkræve et ekspeditionsgebyr på kr. 50. Ved frmelding efter kursets start er tilmelding bindende, og kursusgebyret refunderes ikke.

Hvis et hold af en eller grund bliver aflyst efter det er meldt startklar, tilbagebetales hele kursusgebyret.

MATERIALER OG FOTOKOPIER

Bøger og materialer til brug ved undervisningen anskaffes i samråd med læreren og betales af deltageren. Fotokopier betales til læreren.

KURSUSBEVIS

Hvis 80% af lektionerne gennemføres, kan der udstedes kursusbevis.

HANDICAPUNDERVISNING

AOF Silkeborg tilbyder undervisning til personer med handicap. Undervisningen foregår på små hold, med færre deltagere end på almindelige hold.

For at deltage skal man pga. et handicap have behov for særlig hensyntagen. Deltageren skal ved personlig underskrift bekræfte, at dette er tilfældet. Der betales kursusgebyr som ved almindelig undervisning.

VALG AF DELTAGERREPRÆSENTANT

Valg af deltagerrepræsentant til AOF Silkeborg og Viborg Aftenskoles bestyrelse: Tirsdag d. 13/3 kl. 17.00 på ØrnsøCentret, Ørnsøvej 5-7, Silkeborg

FERIER

Juleferie:	22. december - 3. januar 12
Vinterferie:	11.-19. februar
Påskeferie:	31. marts - 9. april
St. Bededag:	4. maj
Kr. Himmelfartsferie:	17.-20. maj
Pinseferie:	26.-28. maj
Grundlovsdag:	5. juni
Sommerferie:	30. juni - 12. august

De nævnte dage inklusive.

Programmet er vejledende - vi tager forbehold for fejl og ret til ændringer.



AOF Silkeborg & Viborg Aftenskole

ØrnsøCentret · Ørnsøvej 5-7 · 8600 Silkeborg

Tlf. 86 81 21 00 · www.aofsilkeborg.dk / www.aofviborg.dk