

Foredrag - Oplevelser - Kurser



AOF Rødovre byder velkommen til en ny og spændende sæson 2012.

Dette program indeholder kun en lille del af vores mange hold og aktiviteter. I de følgende uger vil vi annoncere mange flere aktiviteter.

2012 vil også byde på en stor satsning indenfor IT undervisning, lige fra begynderhold til kurser for de professionelle.

Kan du ikke vente, så besøg vores hjemmeside www.aof-rodovre.dk eller kontakt os på tlf. 36 48 15 99.

MOTION

Yoga m/k

Alice Mogensen 2853 2723

At dyrke yoga er for mange, uanset alder, en uundværlig del af hverdagen. Yoga udvikler ikke blot muskelstyrke og smidighed, det påvirker også de indre organers sundhed og ydeevne. Medbring tæppe og løstsiddende tøj. Begyndere og øvede, alle kan være med.

Hold nr. 19502 - 10 mødegange

onsdag 08-02-2012 kl. 14:35-16:05
Kr. 740 (PEA 470) AOF Huset

Hold nr. 19503 - 10 mødegange

onsdag 08-02-2012 kl. 16:20-17:50
Kr. 740 (PEA 470) AOF Huset

Callanetics/træning

Mona Andersen 3641 0756

Callanetics foregår i et roligt tempo til musik, men alligevel får du sved på panden. Callanetics styrker hele kroppen samt specielle muskelgrupper som mave, ryg, lår, hofter og arme. Kredsløbet forbedres med venepumpeøvelser. Smidigheden øges med stræk og udspænding. Elementer af åndedrættsteknik samt afspænding og rytmik indgår i undervisningen.

Hold nr. 19508 - 13 mødegange

lørdag 04-02-2012 kl. 10:00-11:30
Kr. 965 (PEA 614) Tinderhøj Skole

Afspænding m/k

Lene Højrup 2850 3523

Specialundervisning/små hold. For deltagere med fysiske eller psykiske handicaps, f.eks. gigt, hjerte-kar-sygdomme, osteoporose, iskias, hofter og knæopererede. Undervisningen foregår i et roligt tempo, og der tages hensyn til den enkeltes

formåen. Rygtræning og afspændingsøvelser, som afhjælper muskelgener og spændinger og forbedrer kredsløbet. Medbring tæppe/løst tøj.

Hold nr. 19518 - 9 mødegange

onsdag 08-02-2012 kl. 18:30-20:00
Kr. 740 (PEA 470) Skovmoseskolen

Hold nr. 19519 - 10 mødegange

torsdag 09-02-2012 kl. 14:30-16:00
Kr. 740 (PEA 470) Milestedet

Aerobic/High Impact

Charlotte Hougaard 4081 8118

Vi starter med Low Impact og fortsætter med High Impact (hop). Aerobic er konditionstræning, som øger din styrke, forbedrer din kondition og træner din smidighed. Vi bruger elastikker for at intensivere styrketræningen, callanetics til at forme kroppen, og vi slutter med stretching/afspænding. Det hele foregår til inspirerende musik.

Hold nr. 19524 - 9 mødegange

mandag 20-02-2012 kl. 18:50-20:05
Kr. 465 (PEA 283) Skovmoseskolen

Aerobic/Low og High Impact

Marta Wojtowics 2728 7883

Undervisningen består af kredsløbstræning med hop, løb og med serier som næsten alle kan finde ud af. Vi starter med Low impact og fortsætter med High impact (hop). Efter en cooldown (arbejde i pulsnedsettende tempo) går vi i gang med gulvøvelser. Undervisningen rundes af med strækøvelser. Aerobic er konditionstræning, som øger din styrke, forbedrer din kondition og træner din smidighed. Det hele foregår til inspirerende musik.

Hold nr. 19526 - 16 mødegange

fredag 03-02-2012 kl. 07:30-08:25
Kr. 740 (PEA 470) AOF Huset

Styrke - Pulstræning - Stræk - Afspænding

Grethe Jensen 3670 4438

Her får du en all-round træning. Åndedræt - venepumpe - bækkenbund - pulstræning - styrketræning samt afspænding. Her får du de bedste øvelser fra gymnastik, pilates, yoga og afspænding. Sammensætning af elementer fra forskellige systemer opbygger både kondition, styrke og smidighed. Holdene er velegnet for alle M/K 50+

Hold nr. 19535 - 12 mødegange

tirsdag 24-01-2012 kl. 08:45-10:15
Kr. 890 (PEA 650) AOF Huset

Mavedans begynderhold

Bente Magnussen 4046 7737

Musikken den kalder, så uanset alder, så kom og dans med. Dette er en supergod motionsform for kroppen, så uanset om du går med en mavedanser i maven, eller bare gerne vil have motion på en sjov måde, er du hjertelig velkommen. Af bivirkninger optræder følgende: bedre holdning, farve i kinderne, godt humør, og hvis din ryg er lidt trist, vil den elske dansen. Har du danset tidligere, lige meget hvad, kan du godt springe på her. Mavedans er sjovt, sveddryppende og stærkt vanedannende, så sid ikke der, kom og dans med os. Der er grundig opvarmning, forklaring af trin og teknik. Kom i noget behageligt tøj, det du føler dig godt tilpas i, nederdel eller bukser der skal kunne rulles ned på hoften.

Hold nr. 19540 - 17 mødegange

torsdag 19-01-2012 kl. 17:10-18:40
Kr. 1260 (PEA 801) AOF Huset



Mavedans let øvede/øvede

Bente Magnussen 4046 7737

Musikken den kalder, så uanset alder, så kom og dans med. Dette er en supergod motionsform for kroppen, så uanset om du går med en mavedanser i maven, eller bare gerne vil have motion på en sjov måde, er du hjertelig velkommen. Af bivirkninger optræder følgende: bedre holdning, farve i kinderne, godt humør, og hvis din ryg er lidt trist, vil den elske dansen. Her har vi de garvede piger, så det er en forudsætning, at du har danset mavedans før. Mavedans er sjovt, sveddryppende og stærkt vanedannende, så sid ikke der, kom og dans med os. Der er grundig opvarmning, forklaring af trin og teknik. Kom i noget behageligt tøj, det du føler dig godt tilpas i, nederdel eller bukser der skal kunne rulles ned på hoften.

Hold nr. 19542 - 17 mødegange

torsdag 19-01-2012 kl. 19:00-21:00

Kr. 1575 (PEA 1001) AOF Huset

Styrke, Stræk, Afspænding

Charlotte Falkenberg 2076 6306

Specialundervisning på små hold for ældre. Styrketræning og stræk er vigtigt for at holde sig sund og mobil, især når der er opstået skavanker eller efter en operation. Undervisningen foregår mest på stole i et roligt tempo og bliver tilrettelagt efter deltagerens behov. Der indgår desuden venepumpe-, balance-, åndedrætsøvelser og afspænding. Holdet henvender sig til alle, der vil træne, om man har store eller små skavanker. Til undervisningslokalet hører der madrasser, tæpper, stole og andre redskaber.

Hold nr. 19550 - 12 mødegange

onsdag 01-02-2012 kl. 12:30-14:00

Kr. 890 (PEA 566) AOF Huset

Hold nr. 19568 - 17 mødegange

torsdag 09-02-2012 kl. 12:30-14:00

Kr. 1260 (PEA 801) AOF Huset



Styrke, Stræk, Afspænding

Charlotte Falkenberg 2076 6306

Specialundervisning/små hold. Erfaring viser at rygsmerter ofte kan afhjælpes ved smidiggørelse og styrketræning. Her optrænes mave- og rygmuskulatur for at give ryggen den fornødne stabilitet. Hele kroppen gennemarbejdes, både stående og på madras. Vi afslutter med afspænding.

Hold nr. 19569 - 17 mødegange

torsdag 09-02-2012 kl. 14:05-15:35

Kr. 1260 (PEA 801) AOF Huset

Bækken, lænd og bækkenbund.

Pia Broni Christensen 2618 5801

Specialhold for kvinder Gener som ondt i lænden, smerter i underlivet og inkontinens kan være udtryk for ubalancer i form af spændt og svag muskulatur i bækken, lænd og bækkenbund. Generne kan afhjælpes og forebygges ved at arbejde med kropsbevidsthed og træning af muskulaturen. Du skal blandt andet arbejde med kropsholdning, åndedræt og med at mærke forskel på hjælpemusklere og selve bækkenbundsmuskulaturen. Hele kroppen bliver arbejdet igennem med funktionelle øvelser, der er rolige og skånsomme, og der indgår afspænding i undervisningen.

Hold nr. 19552 - 15 mødegange

onsdag 15-02-2012 kl. 16:00-17:30

Kr. 1110 (PEA 705) AOF Huset

Styrke - Pulstræning - Stræk - Afspænding

Pia Broni Christensen 2618 5801

En all-round træning af hele kroppen. Vi skal arbejde med kropsbevidsthed, muskelkorset og dynamik. Øvelserne er bygget op af elementer fra både pilates, yoga og gymnastik, og vi varierer med redskaber som elastikker, vægte og redondobolde. Der er musik til opvarmning og puls, hvorefter vi arbejder på måtter, og der afsluttes med afspænding.

Hold nr. 19553 - 15 mødegange

onsdag 15-02-2012 kl. 17:45-18:55

Kr. 830 (PEA 526) AOF Huset

"Flow yoga"

Sabina Raihani Hansen 2061 3437

Flow yoga er dynamisk og energisk yoga, hvor åndedræt og bevægelser følger hinanden som perler på en snor. Tempoet er roligt og intenst. Yogaen er bygget om sekvenser af stillinger, som sammensættes med henblik på at arbejde hele kroppen igennem - hele tiden med din egen personlige integritet i fokus. Musik er en integreret del af undervisningen og har til formål at understøtte kroppens egen rytme.

Hold nr. 19564 - 13 mødegange

søndag 05-02-2012 kl. 10:00-11:30

Kr. 740 (PEA 310) AOF Huset

Motion/Træning m/k

Charlotte Falkenberg 2076 6306

Brug kroppen rigtigt. Hvad enten du er rund, kantet, buttet, stor eller lille, vil du have glæde af at træne din krop. I et moderat tempo arbejder vi kroppen igennem med øvelser, der styrker, strækker og afspænder. Desuden indgår øvelser, der forbedrer dit kredsløb, øger din kondition og styrker hjerte og lunger. Vi ligger på madras og styrker mave og ryg. Vi slutter med afspænding.

Hold nr. 19566 - 18 mødegange

onsdag 08-02-2012 kl. 09:20-10:50

Kr. 1335 (PEA 849) AOF Huset

Let motion og afspænding M/K

Charlotte Falkenberg 2076 6306

For Seniorer. Til musik arbejder vi kroppen igennem, styrker musklerne omkring mave, ryg og hofter. Øvelserne foregår på madras og vi slutter af med afspænding.

Hold nr. 19567 - 18 mødegange

onsdag 08-02-2012 kl. 10:55-12:25

Kr. 1335 (PEA 849) AOF Huset

Yoga for en bedre ryg - spec.

Lone Maj Clausen 2480 4997

Lær at bearbejde dine rygproblemer gennem yogaøvelser og afspænding. Fokus på øvelser der løsner op for spændinger og smerter i din ryg, skuldre og nakke, samt styrker disse områder. Grundig individuel vejledning. Holdet er tilrettelagt for deltagere, der har en særlig lidelse eller et handicap, som betyder, at der tages særlig hensyn i undervisningen. Holdet er derfor med max. 8 deltagere.

Hold nr. 19571 - 5 mødegange

torsdag 02-02-2012 kl. 15:40-17:10

Kr. 340 (PEA 205) AOF Huset

Genopbyggende yoga

Lone Maj Clausen 2480 4997

Specialhold for stressramte/sygemeldte. Et kursus for folk som er på vej op eller er i en hård periode, eller der bare vil forebygge og give sig selv indre wellness. Små hold med max. 7-8 stk. Stille og roligt tempo, hvor vi hviler længere i de forskellige stillinger, åndedrætsøvelser og prana videa-selvhealing.

Hold nr. 19573 - 3 mødegange

søndag 12-02-2012 kl. 11:00-13:00

Kr. 445 (PEA 344) AOF Huset

Motionshold for overvægtige kvinder

Lisa Møller Olsen 2164 3561

Er du overvægtig og vil du gerne i gang med at motionere, men ikke er til fitnesscentre, så er dette hold noget for dig. Dette er muligheden for at tage det første skridt på vejen til bedre velvære. Træningen på dette hold går stille for sig, så alle kan være med. Opvarmning, styrke, puls og udstrækning vil være en del af programmet blandet med leg og øvelser. Det bliver små hold, så alle har en chance for at følge med. Senere i forløbet vil der være lidt info omkring ernæring i forbindelse med vægttab, hvis det ønskes.

Hold nr. 19575 - 20 mødegange

mandag 16-01-2012 kl. 17:00-18:10

Kr. 1110 (PEA 705) AOF Huset

Kvinde kend dit Kraftcenter - brug bækkenbunden

Workshop

Pia Broni Christensen 2618 5801

En praktisk workshop hvor du arbejder funktionelt med dit bækken- og lændeområde. Formålet er at inspirere dig - Kvinde - til en større forståelse af, hvordan du bruger din bækkenbund i samarbejde med åndedrættet og musklerne omkring dit hoftelid. Har du ondt i lænden, smerter ved sex eller svært ved at holde på vandet kan det være udtryk for manglende elasticitet i din bækkenbund og musklerne omkring hoftelid. Styrke og kraft opstår, når du er i stand til både at spænde op og spænde af, og derfor kan det hjælpe at arbejde med din kropsbevidsthed. Du skal gennem øvelser identificere og adskille selve bækkenbundsmuskulaturen fra andre muskler og opleve nuancerne i aktiviteten. Der indgår desuden åndedræts- og afspændingsøvelser. Workshopen giver dig mulighed for at undersøge og genfinde styrken i dit kraftcenter. Medbring løstsiddende, behageligt tøj og forplejning til dagen.

Hold nr. 19597 - 1 mødegang

søndag 05-02-2012 kl. 09:00-15:00

Kr. 450 AOF Huset

AOF EFTERLØNSKLUBBEN

For pensionister og efterlønnere. Vi mødes på Rødovregaard hver onsdag kl. 13.

Kontingent: kr. 70 pr. måned.

Til nogle foredrag og ture opkræves der gebyr.

Formand: Ejvind Petersen tlf. 3670 0966.

Foredragene er åbne for alle. Medlemskab af Efterlønsklubben er ikke nødvendigt.

Tilmelding: AOF tlf. 3648 1599.

Humor – gnister og livsglæde!

Per Ryt-Hansen, ekstern lektor og chefkonsulent i humor.dk – Trivsel, Ledelse, Innovation

Latter smitter og latter er sundt – hele vejen rundt. En god latter kan udrette mirakler, og humor er det korte karneval i hverdagen, der styrker livskvalitet og livsglæde.

Foredraget handler om måder at lukke humoren ind på bl. a. med inspiration fra de store humorister. Hør også om redskaber til selv at bruge humoren, om fortsat at være styrmand i eget

liv og om at livet fra 50 til 80 er en af de bedste livsperioder. Det viser ny forskning. Alt sammen krydres med et k-i-l-de-v-æ-l-d af temmelig morsomme indslag. Højt at flyve, og blive deroppe! Vil du med?

Hold nr. 19070 - 1 foredrag

onsdag 25-01-2012 kl. 13:00

Kr. 125 (PEA 100) Rødovregaard

Er du rigtig klog?- en rundrejse i intelligensernes verden

v. Charlotte Emmery. Coach, underviser, syngepige, kursusholder mm.

Traditionelt tænker vi på mennesker som intelligente, hvis de er gode til at læse og regne. Men der er hjælp at hente for alle os andre... Ny forskning viser, at vi har op til 9 intelligenser, som vi kan bruge til at kommunikere med og lære med. Kom og hør om de forskellige intelligenser og hvordan vi bruger dem i hverdagen til at blive klogere og få det sjovere. Under foredraget gives der smagsprøver og udfordringer og det hele bliver bundet sammen af sjove og lærerige historier fra hverdagen.

Hold nr. 19071 - 1 foredrag

onsdag 08-02-2012 kl. 13:00

Kr. 125 (PEA 100) Rødovregaard

Burma / Myanmar – 'Det Gyldne Land'

Ruth Christoffersen

Yangon, tidligere Rangoon, har verdens største gyldne pagode, Shwedagon pagoden. Nordpå ved Ayeyarwaddy-floden ligger Mandalay, hvor englænderne foretrak at bo under kolonitiden. Ved Inlesøen opleves flydende haver og hele byer på pæle. Oven i alt dette møder man en varm gæstfrihed fra et folk, der i høj grad fortjener at blive synliggjort for verden udenfor dette smukke, men ofte glemte land.

Hold nr. 19072 - 1 foredrag

onsdag 29-02-2012 kl. 13:00

Kr. 125 (PEA 100) Rødovregaard

Mit Livs Omvej

Martin Herbst, folkekirkepræst i Korsvejskirken på Amager.

Hvorfor valgte han som ung gymnasieelev at ofre familie, venner, uddannelse og en lovende



sportskarriere for at gå helhjertet ind i Moon-bevægelsen?

Hvorfor arbejdede han i døgndrift med pengeindsamling og hvervning af nye medlemmer, og hvorfor blev han ved i næsten 20 år?

Hvorfor blev han gift med en tilfældig udvalgt kvinde ved et bunkebryllup i Korea, og hvorfor bortadopterede de deres førstefødte søn til et barnløst par i bevægelsen?

Hvordan kan det være, at man efter alt dette ender som en lykkelig, livsglad og taknemmelig mand?

Hold nr. 19075 - 1 foredrag

onsdag 18-04-2012 kl. 13:00

Kr. 125 (PEA 100) Rødovregaard

MANDAGS OG TIRSDAGSGÆSTEN

Vi mødes hver mandag og tirsdag kl. 13-14.45 til spændende foredrag og/eller musik og underholdning.

Der bydes på kaffe og småkager i pausen.

23. og 24. januar

- Humor – gnister og livsglæde!

Per Ryt-Hansen, ekstern lektor og chefkonsulent i humor.dk – Trivsel, Ledelse, Innovation

Latter smitter og latter er sundt – hele vejen rundt. En god latter kan udrette mirakler, og humor er det korte karneval i hverdagen, der styrker livskvalitet og livsglæde.

Foredraget handler om måder at lukke humoren ind på bl. a. med inspiration fra de store humorister. Hør også om redskaber til selv at bruge humoren, om fortsat at være styrmand i eget liv og om at livet fra 50 til 80 er en af de bedste

livsperioder. Det viser ny forskning. Alt sammen krydres med et k-i-l-de-v-æ-l-d af temmelig morsomme indslag. Højt at flyve, og bliv deroppe! Vil du med?

30. og 31. januar
- Øjensygdommen våd AMD

Susanne Andersen, øjensygeplejerske

AMD (også kaldet alderspletter på nethinden), som rammer 40 % af alle danskere over 70 år. Øjensygdommen er en af de mest alvorlige sygdomme indenfor øjenområdet – især våd AMD. Det er utrolig vigtigt at sygdommen behandles så hurtigt som muligt, da denne øjensygdom rammer mange mennesker i en moden alder. Desuden vil jeg fortælle lidt om grå stær og grøn stær samt diabetes og andre almindelige øjensygdomme.

6. og 7. februar. Er du rigtig klog?
- en rundrejse i intelligensernes verden

v. Charlotte Emmery. Coach, underviser, syngepige, kursusholder mm.

Traditionelt tænker vi på mennesker som intelligente, hvis de er gode til at læse og regne. Men der er hjælp at hente for alle os andre...

Ny forskning viser, at vi har op til 9 intelligenser, som vi kan bruge til at kommunikere med og lære med. Kom og hør om de forskellige intelligenser og hvordan vi bruge dem i hverdagen til at blive klogere og få det sjovere.

Under foredraget gives der smagsprøver og udfordringer og det hele bliver bundet sammen af sjove og lærerige historier fra hverdagen.

13. og 14. februar – Mette Grønnegaard og Hans Jørgen Møller

Fra journalistik til højskole.

I 2008 tog Mette Grønnegaard og Hans Jørgen Møller springet fra deres gode journalistiske arbejdspladser i hhv. Danmarks Radio og på Politiken for at blive forstanderpar på Højskolen Marielyst.

Foredraget handler om 25 år i journalistikken og om valget af en helt ny og anderledes løbebane.

20. og 21. februar
- Mit Livs Omvej

Martin Herbst, folkekirkepræst i Korsvejskirken på Amager.

Hvorfor valgte han som ung gymnasieelev at ofre familie, venner, uddannelse og en lovende sportskarriere for at gå helhjertet ind i Moon-bevægelsen?

Hvorfor arbejdede han i døgndrift med pengeindsamling og hvervning af nye medlemmer, og hvorfor blev han ved i næsten 20 år?

Hvorfor blev han gift med en tilfældig udvalgt kvinde ved et bunkebryllup i Korea, og hvorfor bortadopterede de deres førstefødte søn til et barnløst par i bevægelsen?

Hvordan kan det være, at man efter alt dette ender som en lykkelig, livsglad og taknemmelig mand?

27. og 28. februar
Burma/Myanmar
- 'Det gyldne Land'.

Ruth Christoffersen

Yangon, tidligere Rangoon, har verdens største gyldne pagode, Shwedagon pagoden. Nordpå ved Ayeyarwaddy-floden ligger Mandalay, hvor englænderne foretrak at bo under kolonitiden. Ved Inlesøen opleves flydende haver og hele byer på pæle. Oven i alt dette møder man en varm gæstfrihed fra et folk, der i høj grad fortjener at blive synliggjort for verden udenfor dette smukke, men ofte glemte land.

5. og 6. marts
Fra faraoernes Egypten til Katarinaklostret.

Kim Greiner

Vi skal sejle ned af Nilen med nogle af verdens største seværdigheder. Vi besøger Kongernes Dal, Krokodilletemplet, Horustemplet og kæmpestatuerne ved Abu Simbel m.m. Senere tager vi til Cairo og kommer helt ind i gravkammeret i Keops pyramiden. Til sidst kører vi ned igennem Sinaiørkenen til det kristne Katarinakloster.

12. og 13. marts – Arne Würgler

Det begynder med hinanden - fra ungdomsoprør, hippier i Thylejren til Occupy Wall Street. Peptalk - med musik, humor og syng-med. Oplev en musikalsk peptalk af en sand legende fra dengang, hvor drømmen og længslen om en bedre og sjovere verden hørte tiden til.

19. og 20. marts
– Jeannet Ulrikkeholm

Gustav Wied er en af vore helt store forfattere. Han beherskede mange genrer: romaner, noveller, digte, selvbiografi, skuespil og satyrspil. I dag er han nok mest kendt for romanerne Livsens Ondskab og Knagsted, som blev filmatiseret i



1972. Serien blev sendt i fem afsnit, og der blev tale om en sand landeplage - gaderne lå øde hen i sendetiden.

26. og 27. marts – Cornelis Wreeswijk

Foredraget handler både om Cornelis Wreeswijks liv, herunder skyggesiderne, om Steen Svanholms tilgang til hans tekst- og melodiunivers, og så fremfører han selvfølgelig både nogle af disse ny udgivelser og nogle af hans kendte sange, som du kan synge med på.

Hold nr. 19213 - 10 foredrag

mandag 23-01-2012 kl. 13:00-14:45
Kr. 700 (PEA 450) Ørbygaard

Hold nr. 19214 - 10 foredrag

tirsdag 24-01-2012 kl. 13:00-14:45
Kr. 700 (PEA 450) Broparken

SENIOR UNIVERSITETET

Lige siden senioruniversitetets grundlæggelse i 1993 har der været et bredt udbud af foredrag om litteratur, kunsthistorie, filosofi og opera. Det nærværende program afspejler, at denne aktivitet bestemt ikke er blevet mindre. De senere år er der kommet sommerkurser om litteratur og opera på programmet. Alle er meget velkomne, og man behøver ikke at være medlem af Senioruniversitetet, Aktive Seniorer.

Tilmelding: AOF tlf.: 3648 1599.

Krimiens bloddryppende virkemidler

Frantz Leander Hansen

Teori og praksis - krimiens bloddryppende virkemidler - P. D. James og Thierry Jonquet Ved mag.art. Frantz Leander Hansen. Detektivromanens grand old lady, P. D. James, har netop udgivet Om krimien (Forum 2011), som er en fascinerende bog om kriminalromaner. Heri fortæller hun levende om sine egne og andre krimiforfatters værker, og om forbrydelsen som 'underholdning'. Samtidig øser hun af et skarpt blik for genrens mekanismer, vi får spændende beskrivelser af plot, teknik og stil i krimigenren, og det fortælles på en måde, der er relevant for alle, der er interesseret i formmæssige aspekter, ikke blot i krimien, men i alle romanens genrer. Et hovedværk i fransk krimilitteratur er romanen Spindleren (1985) af Thierry Jonquet, og den er netop udgivet på dansk af forlaget Labyrinth. Den er en særdeles uhyggelig psykokrimi, hvori en plastikkirurg fra det bedre franske borgerskab lever i et højst usædvanligt samliv med en betydeligt yngre kvinde, som han holder som sexslave og oven i købet tvinger til at have sex med andre mænd. Kirurgens skjulte gerninger kommer under lup, da han opsøges af en gangster og morder, der vil have et nyt ansigt. Over to gange skal vi læse de to værker side om side, således at P. D. James' synspunkter på krimien sammenholdes med Jonquets beskrivelser og teknik. Der er tale om to omfangsmæssigt meget overkommelige bøger. Hele Spindleren bedes læst til første gang, mens Om krimien deles over de to gange, således at de fire første kapitler læses til første gang. Deltagerne bedes selv anskaffe værkerne.



To mandage den 23/1 og 30/1 - 2012

Hold nr. 18006 - 2 mødegange

mandag 23-01-2012 kl. 14:15-16:00
Kr. 220 (PEA 170) Bibliotek Trekanten

Operaforedrag

Bjørn Steding-Jessen

Her er muligheden for indføringer i spændende operamesterværker, hvoraf de fleste er aktuelle i sæsonen 2012. Der vil være fokus på deres tilblivelse, opbygning, musikdramatiske virkemidler, tradition hhv. fornyelse, tonesprog, herunder brugen af operaorkestret og forholdet mellem teksten og musikken. Sammen med en gennemgang af handlingen vil der være ledsagende musikeksempler fra de bedste indspilninger og centrale motiver og temaer på klaveret. Senioruniversitetet / Aktive seniorer. Kr. 110 (PEA 85) Foreningshuset

Trojanerne (Berlioz - 1858)

Den største franske opera - er et gigantisk værk som i kombination af kvantitet, kvalitet og originalitet gør det til den mest betydningsfulde franske opera overhovedet. Men p.g.a. de ekstremt store sceniske, sangtekniske og musikalske krav er det sjældent spillet og aldrig hørt af komponisten i sin helhed. Handlingen er mytologisk og inkluderer flere af de berømte koryfæer fra Æneidens fortællinger fra Troja og Karthago ca. 1250 f.v.t.

Hold nr. 18036 - 1 mødegang

fredag 13-01-2012 kl. 13:00-15:30

La Traviata (Verdi - 1853)

Fra letlevende til heltinde (Det Kgl. Teater). Da den letlevende Violetta får sin Alfredo bliver de adskilt af hans far af sociale forhold. Da de får hinanden igen er hun en heltinde, men døende. Sociale skel og sygdom spærrer for den ægte kærlighed i Verdis

eneste samtidsdrama med en musik der er lige medrivende i de stilfærdige, intime scener og i de storslåede masseoptrin.

Hold nr. 18037 - 1 mødegang

fredag 03-02-2012 kl. 13:00-15:30

Don Giovanni (Mozart)

Operaernes dronning (Den Jyske Opera i Albertslund og på Det Kgl. Teater) - konfronterer én med mange af livets eksistentielle problemer og indeholder også en kombination af 3 faktorer der lige nøjagtig muliggør at titelpersonen kan manes i jorden indenfor rammerne af komisk opera.

Hold nr. 18038 - 1 mødegang

fredag 17-02-2012 kl. 13:00-15:30

Broderlandenes moderne litteratur

Mag.art. Frantz Leander Hansen

På kurset tager vi temperaturen på vore broderlandes litteratur. Vi skal se, hvad der rører sig op til og i den helt moderne litteratur, som er et overflødhedshorn af særprægede værker, hvorfra der er valgt en række repræsentative skikkelser ud. Den danske litteratur indgår ikke direkte, men vi skal undervejs diskutere, hvorledes vor litteratur adskiller sig fra den øvrige nordiske, som ofte er meget anderledes end den danske. Med angivelse af ugetal ser programmet således ud: *Uge 4:* Humlehonning (1995), mindre roman af den svenske forfatter Torgny Lindgren, hvori en kvindelig forfatter sner inde hos to dødsyge, men ikke desto mindre ædende onde brødre, som især er dødeligt jaloux på hinanden. *Uge 5:* Skygge-Baldur (2003), eventyrlig historie af den islandske forfatter Sjórn. Vi føres tilbage til Island i 1868, hvor et skib strander med pigen Abba om bord. Hun lider af Downs syndrom, men tages under kærlig behandling af en botaniker, der dog har en arg modstander i den onde præst Baldur. *Uge 6+7:*

Doppler (2004), roman af den norske forfatter Erlend Loe om et dydsmønster af en familiefar, som ikke desto mindre efter et styrt med cyklen giver fanden i det hele. Han efterlader en seddel til konen på køkkenbordet og drager ud for at leve i skoven. *Uge 9*: En vandhistorie og andre færøske fortællinger (1994), en række noveller af nyere og toneangivende færøske forfattere.

Uge 10+11: Åbent hus (2009), roman af den norske forfatter Lars Saabye Christensen, som foregår i Oslo i 90'erne med det perfekte par Cathrin og Will som hovedpersoner. Hun er art director og han er filmmanuskriptforfatter. De pepper deres liv op ved at gå til ejendomsmæglerens åbent-hus-arrangementer og snige sig til sex i fremmede boliger. *Uge 13*: "17. roman" (2009), mindre roman af den norske forfatter Dag Solstad. En forhenværende bogholder, der har forsøgt at leve skjult efter at have afsonet en dom for forsikringsvindelse, modtager et brev fra sin søn, hvori han kan læse, at han blev farfar for ni år siden. Bogholderen beslutter sig for at opsøge søn og sønnesøn og dermed måske ændre sit liv. *Uge 15+16*: Himmerige og helvede (2007), roman af den islandske forfatter Jón Kalman Stefánsson. En barsk og poetisk fortælling om mennesket i hænderne på naturens kræfter i et fiskermiljø på vestkysten af Island for 100 år siden. En dreng glemmer at tage sin skindanorak med ud på nattens fisketur, og det har katastrofale konsekvenser. *Uge 17+18*: Renselse (2010), roman af den finske forfatter Sofi Oksanen. En gammel estisk bondekone finder en ung bevidstløs pige, som er på flugt fra Rusland som traffickingoffer. Pigenes hemmeligheder kommer for dagen, men det viser sig, at bondekonen har mindst ligeså grusomme hemmeligheder, og derigennem knyttes de to personer sammen. Bøgerne udleveres på undervisningsstedet, som er Foreningshuset, Højnæsvej 63, 2610 Rødovre. Kr. 1320 (PEA 1020) Foreningshuset

Hold nr. 19000 - 12 mødegange
onsdag 25-01-2012 kl. 14:15-16:00

Hold nr. 19001 - 12 mødegange
torsdag 26-01-2012 kl. 10:00-11:45

Klassisk tysk litteratur

Mag.art. Frantz Leander Hansen

Forårets læsning af tysk litteratur byder på værker af tre store tyske forfattere, som stadig har høj aktualitet. Ödön von Horváths roman Gudløs



ungdom (1937) havde i Tyskland i flere årtier samme status som Klaus Rifbjergs Den kroniske uskyld. Hovedpersonen er en lærer, som får store problemer med sin klasse, da det totalitære Tyskland vokser frem. Situationen spidnes til, da en af eleverne bliver myrdet på en teltlejr, og det er også en spændingsroman. Det er en roman om ungdom, og samtidig handler den om de mekanismer, der skaber forudsætninger for fordomme og had i en hel befolkning. Herman Hesse var meget begejstret for Gudløs ungdom, og vi fortsætter med at læse værker af netop Herman Hesse. Først er det hans Eventyr (1955), som er en samling af eventyr, der har rod i de klassiske eventyr, men samtidig i østlig filosofi og digtning. Barnets oplevelsesverden spiller en stor rolle, og det gør også drømmeverdenen og underbevidsthedens uransagelige veje. Derefter ser vi på Herman Hesses roman Rejsen til Morgenlandet (1959), der også kan betegnes som et langt eventyr, idet den handler om en indre rejse i tid og rum foretaget af en violinspiller, som betegnes H.H., og dermed er stærkt beslægtet med forfatteren selv. Violinspilleren forsøger at realisere sit 'jeg', og møder på sin indre færd skikkelser som Baudelaire, Don Quijote, Novalis og Paul Klee. Til sidst på forårsprogrammet står Günter Grass' roman Kat og mus (1961), der er en af den islandske forfatter Einar Már Gudmundssons yndlingsbøger. Romanen handler om den fantasifulde dreng Mahlke, der under anden verdenskrig stjæler en officers jernkors, og denne dåd får afgørende betydning for hans liv. Kat og mus er efterfølgeren til Bliktrommen (1959) og er holdt i samme groteske og humoristiske stil. Alle de fire værker, vi skal læse, er af omfang meget overkommelige. Bøgerne udleveres på holdene. 1. Gudløs ungdom 2. Eventyr 3. Rejsen til Morgenlandet 4. Kat og mus. Kr. 500 (PEA 400) Foreningshuset

Hold nr. 19003 - 4 mødegange
mandag 13-02-2012 kl. 10:15-12:00
mandage d.: 13/2, 12/3, 16/4, 30/4.

Hold nr. 19004 - 4 mødegange
tirsdag 14-02-2012 kl. 14:15-16:00
tirsdage d.: 14/2, 13/3, 17/4, 1/5.

PERSONLIG UDVIKLING

Mindfulness meditation

Lisbeth Tong

Vil du blive bedre til at tage beslutninger - skærpe din intuition - have mere overskud - øge din koncentration, så er dette kursus lige noget for dig? John Lennon sang for mange år siden: "Life is what happens to you, while you're busy making other plans". Mindfulness meditation er en bevidst træning af evnen til at være opmærksom og tilstede i nuet. Du lærer at vende din fulde opmærksomhed mod din krop, dit åndedræt, dine tanker og følelser på en rummelig og anerkendende måde. Mindfulness er opmærksomhedstræning. I mindfulness træner man evnen til at være ikke-dømmende overfor sig selv på en venlig og accepterende måde. Mindfulness handler om at generobre vores nærvær, frisætte vores ressourcer og skabe indre ro og balance og derved opnå forbedret livskvalitet. Ofte er vores tanker optaget af fortid eller fremtid, af bekymringer og forestillinger, og de kan fylde så meget, at vi går glip af det, der sker lige nu. Meditationstræningen øger evnen til at kunne observere sig selv og holde jordforbindelsen uden at lade sig rive med af forstyrrende tanker og følelser. Jeg vil guide jer igennem forskellige øvelser, og vi vil efterfølgende udveksle erfaringer. Det er ikke en behandlings/terapigruppe, men en gruppe, hvor vi udveksler erfaringer fra de øvelser, vi laver. På kurset kan du købe en CD for 100 kr. med guidede øvelser, således at du kan praktisere hjemme. Læs mere på www.lisbethtong.dk

Hold nr. 19112 - 2 mødegange

onsdag 01-02-2012 kl. 17:00-19:00
Kr. 330 (PEA 280) AOF Huset

Træn din selvledelse

Vivi Bay

Vil du, dig selv det bedste, så kom og træn dig selv, i hvordan! Dækker du dine behov - gør du altid det der er bedst for dig? Vi ignorerer ofte vores behov, og når vi gør det, så siger vi velkommen til at være utilfredse med os selv. Få værktøjer til at træne dig selv i at gøre det bedste for dig selv. Det vil styrke dine relationer, øge din indflydelse på din hverdag og være en god hjælp i pressede situationer. Med baggrund i NLP og Enneagrammet, underviser jeg i en blanding mellem teori og praktiske opgaver. Værktøjer der øger din selvbevidsthed, og give dig muligheden for, at gøre det bedste for dig selv hver dag. Vi mødes en gang om måneden, da du får en praktisk øvelse, mellem hver gang.

Hold nr. 19114 - 5 mødegange

tirsdag 07-02-2012 kl. 18:00-21:00
Kr. 775 (PEA 575) AOF Huset

SPROGKURSER

Engelsk for lettere øvede - Få pladser

Bente Zoffmann Rasmussen 3672 1107

Fortsættelse af undervisningen fra efteråret 2011. Har du deltaget i et par sæsoners undervisning, så er det nok holdet for dig. Vi arbejder med udvidelse af det daglige ordforråd, herunder talefærdighed, lytteforståelse og udtale. Lektionerne begynder hver gang med 10 minutters grammatik.

Hold nr. 19250 - 8 mødegange

tirsdag 31-01-2012 kl. 10:00-11:40
Kr. 595 (PEA 435) Ørbygaard

Engelsk for øvede - Få pladser

Bente Zoffmann Rasmussen 3672 1107

Fortsættelse af undervisningen fra efteråret 2011. Kan du læse en lettere engelsk tekst og bagefter tale om den på engelsk, så er dette nok holdet for dig. Vi læser Tears of a Giraffe af Alexander McCall Smith, Penguin Readers, level 4. Bogen købes på holdet og koster ca. 90 kroner.

Hold nr. 19251 - 8 mødegange

tirsdag 31-01-2012 kl. 16:30-18:10
Kr. 595 (PEA 435) AOF Huset

Engelsk - for let øvede

Aniko Pedersen 4275 2036

For let øvede med min. 2 sæsoners undervisning. Du bygger videre på dit ordforråd og på det basissprog, du allerede har tilegnet dig. Du får større sikkerhed med at udtrykke dig omkring generelle emner. Vi sætter fokus på at tale og forstå sproget, og vi skal arbejde med forskellige dialoger i hverdagsituationer. Vi bruger lærebogen: New Headway Elementary, Part B.

Hold nr. 19252 - 12 mødegange

mandag 06-02-2012 kl. 15:00-16:50
Kr. 890 (PEA 650) AOF Huset

Engelsk - begyndere

Aniko Pedersen 4275 2036

Har du ingen eller meget lidt erfaring med engelsk, kan du blive fortrolig med det basale. Du vil opbygge et basis ordforråd og forståelse af de grundlæggende principper, så du bliver tryk ved at bruge engelsk. Vi sætter fokus på at tale og forstå sproget. Vi arbejder med små dialoger omkring hverdagsituationer.

Hold nr. 19253 - 12 mødegange

mandag 06-02-2012 kl. 17:00-18:50
Kr. 890 (PEA 650) AOF Huset

Italiensk - for begyndere

Aniko Pedersen 4275 2036

Lær det italienske sprog fra bunden. Du vil opbygge et basis ordforråd og forståelse af de grundlæggende principper, så du bliver tryk ved at bruge italiensk. Vi sætter fokus på at tale og forstå sproget i forskellige hverdagsituationer. Samtidig lærer vi lidt om Italien, og hvordan italienerne lever i deres dagligdag. Vi bruger lærebogen: Passaparola 1.

Hold nr. 19265 - 12 mødegange

tirsdag 07-02-2012 kl. 18:30-20:20
Kr. 890 (PEA 650) AOF Huset

Spansk - begynder/let øvede

Keyla Berti Lange 2758 0898

For deltagere der har haft undervisning svarende til 1-2 sæsoner. Spanien og andre spansktalende lande er populære feriemål. Her tilbyder vi en intensiv og aktiv sprogundervisning, så du får mere ud af ferien eller får det lettere på jobbet. Tekst og øvebog: Mundos. Deltagerne bedes selv anskaffe bøgerne.

Hold nr. 19268 - 12 mødegange

torsdag 16-02-2012 kl. 19:00-20:50
Kr. 890 (PEA 650) AOF Huset

Spansk - begyndere

Keyla Berti Lange 2758 0898

Spanien og andre spansktalende lande er populære feriemål. Her tilbyder vi en intensiv og aktiv sprogundervisning, så du får mere ud af ferien eller får det lettere på jobbet. Tekst og øvebog: Mundos. Deltagerne bedes selv anskaffe bøgerne.

Hold nr. 19270 - 12 mødegange

torsdag 16-02-2012 kl. 17:00-18:50
Kr. 890 (PEA 650) AOF Huset

Spansk - øvede

Dorte Lange 2971 5898

For deltagere der har haft undervisning mindst 3-4 sæsoner. Spanien og andre spansktalende lande er populære feriemål. Her tilbyder vi en intensiv og aktiv sprogundervisning, så du får mere ud af ferien eller får det lettere på jobbet.

Hold nr. 19269 - 12 mødegange

torsdag 16-02-2012 kl. 17:00-18:50
Kr. 890 (PEA 650) AOF Huset

MUSIKHOLD OG FOREDRAG**Rytmik, leg og musik**

Elisa Brun Ziegler 6085 1653

Vi sætter barnets glæde i centrum. Med sang, spil og leg på børnenes præmisser. Vi leger sanglege, også de gamle kendte, spiller med børnene på små instrumenter. Vi synger nye og gamle børnesange, bruger bolde, rasleæg og trommer i vor musikalske legestue.

Prisen gælder for 1 voksen + 1 barn. Ekstra barn 100 kr. Ved tilmelding til familiehold, skal fødselsdato og navn oplyses på både barnet og den voksne.

(1,5 - 2,5 år)**Hold nr. 19272 - 8 mødegange**

mandag 23-01-2012 kl. 16:30-17:40
Kr. 705 (PEA 585) Tinderhøj Skole

(3 - 4 år)**Hold nr. 19274 - 8 mødegange**

mandag 23-01-2012 kl. 17:50-19:00
Kr. 705 (PEA 585) Tinderhøj Skole

Instrumentalundervisning

Niels Lolck Madsen 3834 3515

Individuel undervisning. Holdet sammensættes, så der er ½ lektions undervisning pr. deltager.

Kr. 1690 (PEA 1410) AOF Huset

BEMÆRK!! Ved tilmelding bedes du oplyse, hvilken genre du ønsker at tilmelde dig.

Der undervises i følgende genrer:

Klaver på alle niveauer

Ved klassiske og rytmiske klaverværker kommer du ind i musikken verden. Der arbejdes med klaverteknik og pædagogiske principper, som giver dig afspændte og fri hånd/armbevægelser. Dermed kan du bedre udtrykke det, du vil. Udover klang vil vi arbejde med fingersætning, node-rytmelære, frasering og fortolkning. Derudover anvender vi den seneste viden fra hjerneforskning for at give en mere legende, naturlig øvning med hurtigere fremskridt. Du har også mulighed for at spille orgel, elklaver el. keyboard.

Violin for begyndere og let øvede

Violinen er fx. Mozarts, Sven Asmussens, sigøjnerens og folkemusikerens instrument, men også rytmisk musik kan udtrykkes på violinen. Vi arbejder med bueteknik, node/rytmelære, klang, intonation og udtryk. Vi tager udgangspunkt i





violinteknik med frie og afspændte bevægelser. Der anvendes desuden den seneste viden fra hjerneforskning for at give en mere legende og naturlig øvning med hurtige fremskridt.

Akkompagnement

Tag din instrument eller din sangstemme med og indstudér dine værker /numre hos akkompagnetøren. Vi arbejder med dynamik, frasering, balance og lærer at lytte til hinanden og vænne os til samspillet. Numre og værker sendes 14 dage før kursusstart til kursuslederen på adressen: Niels Lolck Madsen, Storegade 27, 4171 Glumsø, mrk. Akkompagnementskursus

Sportsmandens/kvindens klaverkursus

Få bedre sportspræstationer via musik. Bliv bedre i din sportsgren. Spiller du tennis, fodbold, håndbold eller andet og har du lidt ambitioner, så er her et spændende kursus. Vil hånden eller foden fx. Ikke det, du vil, kan du på overraskende vis overvinde motoriske vanskeligheder ved hjælp af allernyeste koordinationsideer fra instrumentets verden.

Klaver til genoptræning af hjernen

(2 kursister pr. hold)

Har du fået en mindre hjerneskade er dette et spændende og oplivende kursus! Det er kendt, at musik skaber bro mellem centrene. Endnu ikke så kendt er det, at de allernyeste koordinations teknikker, som underviseren benytter ved indstuderingen styrker eller gendanner centre i hjernen. Nyd det, hav tålmodighed,

oplevels musikken og fremskridtet sammen med din medkursist.

Hold nr. 19305 - 14 mødegange
mandag 06-02-2012 kl. 10:00-11:50

Hold nr. 19306 - 14 mødegange
mandag 06-02-2012 kl. 12:00-13:50

Hold nr. 19307 - 14 mødegange
mandag 06-02-2012 kl. 14:00-15:50

Hold nr. 19308 - 14 mødegange
mandag 06-02-2012 kl. 16:00-17:50

Hold nr. 19309 - 14 mødegange
mandag 06-02-2012 kl. 18:00-19:50

Hold nr. 19310 - 14 mødegange
mandag 06-02-2012 kl. 20:00-21:50

VISEPALETTEN

Så er det endnu en gang tid til glad og munter visesang. Vi har lagt an til 3 nye programmer med både hygge og festlige rammer! Kom med madkurven, kaffe og service kl. 18:00. Vin, øl og vand skal købes på gården. Der spilles hyggelig dinnermusik, mens vi spiser. Kl. 19:00, efter maden, diskurser vi op med en række glade, muntre og festlige sange og viser. I får også mulighed for at få rørt jeres stemmer med muntre fællessange. Det hele slutter kl. 21:45. *Onsdage d. 25. januar, 29. februar og 28. marts 2012.* Pris for alle 3 viseaftener er 310 kr. Er du arbejdsledig, pensionist eller efterlønner er prisen 235 kr. Pris for 1 viseaften er 105 kr.

Hold nr. 19313 - 3 mødegange

onsdag 25-01-2012 kl. 18:00-21:45

Kr. 310 (PEA 235) Rødovregaard

Kor der rykker!

Micelle Hansen 26801082

De fleste ved, at musik er godt for sjælen og hjælper os til tydeligere at mærke de følelser og stemninger, vi har indeni. Glæden ved at synge sammen med andre er helt unik, og følelsen af fællesskab bliver intens i arbejdet mod det fælles mål - musik! Vi arbejder i et tempo, så alle kan være med og får lært noget, uanset om du har sunget i kor før eller først har fundet lysten til det nu. Vi vil bevæge os gennem forskellige genrer f.eks. gospel, pop, danske sange og swing-jazz. Vi vil arbejde med at gøre teknikken lettere og få harmonierne til at lyde godt, med to, tre og firstemmige arrangementer. Du vil få klarhed over, hvordan man udtaler ordene, så de lyder bedst, når man synger, - og frem for alt får du sunget en masse dejlig musik i hyggeligt samvær med andre.

Hold nr. 19319 - 18 mødegange

torsdag 09-02-2012 kl. 19:15-21:05

Kr. 1335 (PEA 925) Rødovre Skole

Sang er ikke så svært som du tror

Micelle Hansen 26801082

De fleste ved at musik er godt for sjælen og hjælper os til tydeligere at mærke de følelser vi har indeni. Din stemme er et helt unikt instrument, som du alene kan bruge til at udtrykke alverdens stemninger og tanker. Gennem sang har du mulighed for at finde dig selv på en ny måde. Tage din plads - fylde og "larne". Man bliver aldrig for gammel til at lære at synge. Måske lever du til hverdag et anonymt liv og trænger til at give slip på forbehold og hæmninger. Du vil gennem sangen opleve en ny følelse af mod og selvtillid, på en sikker måde. Måske synger du i forvejen, og ønsker hjælp til at komme videre i din sanglige udvikling, samt hjælp til de tekniske vanskeligheder, du møder på din vej. Uanset om du er nybegynder eller øvet, vil du gennem undervisningsforløbet blive bevidst om din stemmes muligheder, lære teknikken bag vejrtrækning, at "synge med maven", effekter og arbejdet med udtryk. Jeg giver dig tekniske redskaber til at overkomme svære passager og høje toner, i en behagelig og varm atmosfære. Jeg underviser efter Cathrine Sadolins metode og spiller klaver til din sang. Individuel undervisning. Der undervises 1/2 lektion hver uge eller 45 min. hveranden uge. OBS! Tiden kan rykkes hvis der er flere deltagere der tilmelder sig. Ring evt. til underviseren før tilmelding. Kr. 1690 (PEA 1410) Rødovre Skole

Hold nr. 19324 - 14 mødegange

torsdag 09-02-2012 kl. 16:00-17:50

Hold nr. 19325 - 14 mødegange

torsdag 09-02-2012 kl. 18:00-19:50

Guitar

Kim Raffel 2913 2341

Begyndere og øvede. Kurset henvender sig til alle, også dem der arbejder med guitar-spil ud fra noder og tabulatur. Hvis du har siddet og arbejdet med guitaren selv og trænger til lidt professionel hjælp, så kan jeg med sikkerhed få dig videre med dit guitar-spil. Du er velkommen til at kontakte

underviseren for yderligere oplysning. Holdet sammensættes, så der er ½ lektions undervisning pr. deltager. Kr. 1450 (PEA 1210) AOF Huset

Hold nr. 19320 - 12 mødegange
onsdag 25-01-2012 kl. 16:00-17:50

Hold nr. 19321 - 12 mødegange
onsdag 25-01-2012 kl. 18:00-19:50

Hold nr. 19322 - 12 mødegange
onsdag 25-01-2012 kl. 20:00-21:50

Fire aftener om Jazzens saxofonister

Thomas Heilmann

Saxofonen er vel det musikinstrument, som er mest karakteristisk for jazzmusikken, og blandt saxofonisterne findes nogle af de største af jazzens personligheder. De fire aftener handler om musikere som Sidney Bechet, Coleman Hawkins, Johnny Hodges, Lester Young, Ben Webster, Charlie Parker, Stan Getz og mange flere. Foredragene vil være illustreret med masser af film- og tv-optagelser. Thomas Heilmann, lektor og bestyrelsesmedlem i Søllerød Jazzklub er forfatter til en bog om Billie Holiday. TH har lavet radioudsendelser om Billie Holiday, Count Basie og Duke Ellington. Tidligere har der været afholdt aftener om Billie Holiday, Duke Ellington, Jazzens Pianister, Jazzens Sangerinder, Jazz i Danmark, Count Basie, Jazzens Små Grupper og senest Jazzens Sangere.

Hold nr. 18224 - 4 mødegange
tirsdag 17-01-2012 kl. 19:00-22:00
Kr. 440 (PEA 340) Rødovregaard

KREATIVITET OG PRAKTISK

SY OG DESIGN

Lissi Larsen 3886 6656

Skil dig ud fra mængden, forny din garderobe. Fra stangtøj til unika - redesign dit tøj. Sy smart og moderigtigt tøj til dig selv og børnene. Tilskæring eller tilretning af mønstre og beregning af stofforbrug. Individuel undervisning. Du vælger selv, hvad du vil sy, evt. også i skind. Elegant undertøj og meget andet i de moderne elastiske stoffer. Undervisningen er tilrettelagt for både begyndere og øvede m/k. Medbring almindeligt sygrej og stof.

Undervisningsdatoer: 4/2, 18/2, 3/3, 17/3

Hold nr. 19452 - 4 mødegange
lørdag 04-02-2012 kl. 09:30-14:00
Kr. 990 (PEA 790) Nyager Skole

Syning

Kirsten Sindahl 3526 7875

Specialundervisning - få deltagere. Har du som fysisk handicappet svært ved at få tøj, der passer, er dette holdet for dig. Her får du hjælp til at sy nyt tøj eller forandre tøj. Du kan også få hjælp til at fremstille dit eget grundmønster. Individuel undervisning.

Hold nr. 19494 - 10 mødegange
onsdag 08-02-2012 kl. 09:30-12:35
Kr. 1050 (PEA 700) Ørbygaard



Tøj i tiden - skab dit eget unikke design

Stina Thorborg Pedersen

På dette kursus skal vi sy og bruge vores kreative evner. Jeg vil hjælpe dig igennem processen, så du får skabt et unikt design der passer til din type. Kurset her henvender sig til alle kreative sjæle, både dig der gerne vil gøre dit tøj forbrug mere bæredygtigt ved at lave ting om i stedet for at smide ud, samt til dig der gerne vil fordybe dig i syning og tilskæring og endelig også til dig der gerne vil arbejde ud fra et købt mønster. Kurset tilrettelægges så du netop modtager den undervisning, du har brug for ud fra din syerfaring. Du syr en prøvemodel op i en staut, så du er sikker på at pasformen er perfekt til dig, og derefter syr du i originalstoffet. Dette gøres ikke, hvis du omforandrer dit tøj. Medbring et ekstra lille syprojekt, som du også kan arbejde med mere selvstændigt. Min baggrund for at afholde sykursus er, at jeg er uddannet beklædningsdesigner, konstruktør og skrædder. I bedes medbringe materiale og sy redskaber, da der ikke vil være mulighed for at låne redskaber og købe materialer, kun mønsterpapir i god kvalitet kan købes den første gang. Oplys din mailadresse da du inden kursusstart vil du modtage en mail med en liste med, hvad du bør medbringe.

Hold nr. 19451 - 8 mødegange
onsdag 11-04-2012 kl. 19:00-21:45
Kr. 890 (PEA 650) Nyager Skole

Tegning og akvarel

Vladimir Voronin 3927 0696

Her kan begyndere og øvede arbejde med akvarelmaling og tegning. Motiverne kan være alt det, vi ser omkring os, blomster, mennesker (portræt eller hel figur), landskaber eller frit efter fantasien. De forskellige former for teknik, farvelære og komposition indgår naturligt i dette kursus. www.voronin.dk

Hold nr. 19475 - 12 mødegange
onsdag 18-01-2012 kl. 10:00-12:45
Kr. 1555 (PEA 1135) Broparken

Bliv din egen bagermester

Hans Bredahl 4229 5951

Vil du være nabolagets bedste bager og spare mange penge! Så er dette kursus bare sagen. På et heldagskursus hører du kort om biologien i gærbrød. Derefter præsenteres surdeje og

gærdeje, og der er hands-on produktion og senere fortæring af pizza efter original italiensk opskrift. Yderligere produceres franskbrød, krydderboller samt den særlige "trylledej" blødddej, som kan bruges til et væld af spændende bagværk. Sørg for at have god plads i fryseren og tag poser eller net med, du skal transportere en hel del brød med hjem. Materialeomkostninger ca. 200 kr. incl. frokost med rødvin, samt brød til at tage med hjem til en samlet værdi af ca. 240,- afregnes med underviseren.

Hold nr. 19479 - 1 mødegang
lørdag 11-02-2012 kl. 09:00-14:30
Kr. 275 (PEA 205) Valhøj Skole

Dus med din bolig for damer og mænd

Vagn Enevoldsen 32517485

At skifte en termostat på radiatoren, hænge en lampe eller en hylde op, montere en forlængerledning - nemt at gøre selv, når man ved hvordan. Vi starter med lidt teori og afprøvning af værktøj og går så i gang med udfordringerne. Vi lærer også at bruge boremaskine, stiksav, rystepudser mv. Instruktøren kontakter deltagerne før kursusstart, så kurset så vidt muligt tilpasses den enkeltes ønsker. Materialeudgifter på 50 kr. er indregnet i prisen. Email: v.enevoldsen@ofir.dk Se mere på www.kursusvagn.dk

Hold nr. 19190 - 2 mødegange
lørdag 11-02-2012 kl. 10:00-15:30
Kr. 475 (PEA 355) Hendriksholm Skole

Blomsterbinding

Marianne Lacota 2926 8314

Med smukke blomster og farver kombinerer vi buketter, dekorationer og kranse, som du kan pynte op med i dit hjem. Du får kendskab til grundlæggende teknikker, farvesammensætning og proportioner. Glæd dig til mange dejlige og kreative timer, hvor vi dekorerer dine medbragte kurve, pletter og vaser med friske blomster. Vi afslutter med påskedekorationer. Udgifter til materialer må påregnes, 50-100 kr. pr. gang. Underviseren har blomster og øvrige materialer med til salg. Hveranden uge - lige uger

Hold nr. 19481 - 5 mødegange
torsdag 09-02-2012 kl. 19:00-21:45
Kr. 540 (PEA 390) AOF Huset



Kalligrafi - smuk og dekorativ skrift 1

Lise Kirketerp Rubak

Begyndere og let-øvede kalligrafer. Lær at skrive den smukke kalligrafiskrift Cancellaresca. Du lærer at bruge pennen og vi arbejder med de små bogstaver. Undervejs ser du hvorledes du anvender den praktisk til bordkort, indbydelser og menukort. Alfabetets store bogstaver gennemgås først på del 2. Som letøvet får du små individuelle opgaver, som langsom dygtiggør dig som kalligraf. Opgaverne tilpasses dine ønsker. Undervisningen vil være en vekselvirkning af teori og små opgaver. Hvor underviseren gennemgår enkelte egne opgaver, som du kan få inspiration fra. Materialepris: 80 kr. afregnes med underviseren. Du har også mulighed for at prøve alternative redskaber, som alle kan købes med hjem.

Hold nr. 19485 - 1 mødegang

lørdag 25-02-2012 kl. 12:15-17:15
Kr. 275 (PEA 225) Rødovregaard

Sjove og fantasifulde madpakker

Stina Thorborg Pedersen

Kurset henvender sig til forældre og børn fra 1 kl. Kom og få inspiration til spændende madpakker der både vækker børnenes appetit, og som samtidigt også er sunde. Vi spiser alle med øjnene, og derfor skal vi lave sjove madpakker, som vækker børnenes lyst til at spise madpakken hver dag. Sammen skal vi lave sjove og sunde madpakker. På den kreative måde med sunde råvarer. Afslutningsvis skal vi pakke madpakkerne og smage på alle lækkerierne.

Til børnene: medbring din madkasse, små plastikbeholdere og en børnevenlig kniv som du kan skære med.

Til forældre: kokkekniv, skrællekniv, urtekniv, karklude, viskestykker og medbring kamera da

børnene kan lave deres egen lille opskriftsbog. Alle opskrifter kommer på din mail inden kursusstart og du bedes medbringe disse på kursusdagen. Prisen er inkl. udgifter til råvarer

Hold nr. 19460 - 1 mødegang

søndag 12-02-2012 kl. 10:00-13:40
Kr. 225 (PEA 185) Valhøj Skole

Hold nr. 19461 - 1 mødegang

søndag 15-04-2012 kl. 10:00-13:40
Kr. 225 (PEA 185) Valhøj Skole

Chokoladekursus

Stina Thorborg Pedersen

Kurset henvender sig til voksne og børn fra 2. klasse. Her skal vi lave fyldte chokolader, flødeboller, påskeæg og lækkerier til kaffen med kvalitets råvarer. Du vil lære at arbejde med tempereret chokolade og smage til med forskellige smagsvarianter, som du aldrig har drømt om. Yderligere skal vi bage festlige småkager på den nye måde og på bedste konditormanér. Kom og få en kreativ og festlig oplevelse under hyggelige forhold. Kurset henvender sig til dig der gerne vil kræse, og lave lidt men godt med kvalitetsråvarer.

Medbring: forklæde, karklude, viskestykker, kokkekniv, paletkniv, urtekniv, børnekniv, plastikbøtter til evt. rester og digitaltermometer, såfremt du har et. Madpakke og drikke. Prisen er inkl. udgifter til råvarer

Hold nr. 19462 - 1 mødegang

lørdag 17-03-2012 kl. 11:00-15:30
Kr. 425 (PEA 370) Valhøj Skole

Hold nr. 19463 - 1 mødegang

lørdag 24-03-2012 kl. 11:00-15:30
Kr. 425 (PEA 370) Valhøj Skole

Sund og lækker mad

Stina Thorborg Pedersen

Dette kursus henvender sig til alle også børn fra 1 klasse. Her får du tricks til, hvordan du hurtigt og let kan sikre dig, at du får alle de grønsager du skal have efter kostrådene i dag. Vi bliver konstant tudet ørerne fulde med, at vi skal spise masser af grønt, frugt og fuldkorn og mindre kød. Her får du en alle tiders chance for, at få en masse skønne tricks til, hvorledes du let og hurtigt kan sikre dig og din familie får hvad du/I skal have, på en overskuelig og let måde. Vi vil også tænke på miljøet og sikre os, ingen madspild. Vi vil tilberede dejlige retter som er hurtige at gå til og afslutningsvis anretter vi maden festligt, så det også bliver sjovt at spise for de små.

Medbring: forklæde, karklude, viskestykke, børnekniv, kokkekniv til den voksne, skrællekniv, urtekniv, bøtter til evt. rester. Alle opskrifter kommer på din mail inden kursusstart og du bedes medbringe disse på kursusdagen. Prisen er inkl. udgifter til råvarer

Hold nr. 19464 - 1 mødegang

lørdag 21-04-2012 kl. 10:00-13:40
Kr. 235 (PEA 195) Valhøj Skole

Hold nr. 19465 - 1 mødegang

søndag 13-05-2012 kl. 10:00-13:40
Kr. 235 (PEA 195) Valhøj Skole

Madkursus til kvinder på barsel

Stina Thorborg Pedersen

Kom og mød andre kvinder på barsel. Vi laver lækre og velsmagende frokostretter og snacks med fisk, grønsager, frugter, bær, fuldkorn og meget andet godt. Yderligere skal vi bage sundt brød. Det bliver sundt, nemt at tilberede, og så er der plads til at få snakket og hygget om de små guldklumper. Prisen er inkl. udgifter til råvarer

Hold nr. 19466 - 1 mødegang

søndag 22-04-2012 kl. 10:00-13:40
Kr. 235 (PEA 195) Valhøj Skole

Hold nr. 19467 - 1 mødegang

lørdag 12-05-2012 kl. 10:00-13:40
Kr. 235 (PEA 195) Valhøj Skole



FOREDRAG OG RUNDVISNING**Biskop Absalons Borg og Københavns Slot***Johanne Steenstrup*

Kom med i dybet under Christiansborg Slot og gå på opdagelse i ruinerne af Absalons middelalderborg og Københavns Slot. Her kan du både høre om dramatiske slotsbrande og se rester af Blåtårn, hvor kongedatteren Leonora Christine sad fængslet i næsten 22 år.

Hold nr. 19613 - 1 mødegang

onsdag 08-02-2012 kl. 17:00-18:30 Kr. 175

Bjørn Nørgaards Gobeliner*Johanne Steenstrup*

Tag med på en rejse gennem 1200 års Danmarkshistorie med Bjørn Nørgaards fantastiske og fantasifulde gobeliner i Riddersalen på Christiansborg. Mød de triste dronningeskæbner, blodige kongekrige og et hav af andre spændende fortællinger fra Vikingetiden til i dag.

Hold nr. 19614 - 1 mødegang

tirsdag 21-02-2012 kl. 17:00-18:30 Kr. 175

Polithistorisk Museum

Få et helt unikt indblik i en række kriminalsager og -gåder. Rundvisningen giver et indtryk af politiets håndtering af forskellige former fra kriminalitet, fra bondefangeri, forfalskninger, tyveri, drab m.m.. Desuden vil man stifte bekendtskab med politiets opklarings metoder ved hjælp af bl.a. fingeraftryk og håndskriftsanalyser og hør om nogle af Danmarks mest berygtede kriminelle. Entre inkl. i pris.

Hold nr. 19616 - 1 mødegang

torsdag 23-02-2012 kl. 12:00-13:50 Kr. 75

Conditori La Glace

Conditori La Glace er Danmarks ældste, og nok også bedste konditori. Grundlagt 8. oktober 1870 midt i det gamle København og gennem 6 generationer leverandør af livskvalitet til københavnere og andet godtfolk. Kagekone Marianne Stagetorn Kolos vil fortælle om konditoriet, dets historie og traditioner, om is og dens betydning, om kvarteret omkring Skoubogade og naturligvis kage og kunst. Der serveres chokolade, kaffe, lagkage, wienerbrød samt forskellige kager.

Kr. 265 La Glace

Hold nr. 19600 - 1 mødegang

tirsdag 07-02-2012 kl. 18:00-20:00

Hold nr. 19601 - 1 mødegang

mandag 27-02-2012 kl. 18:00-20:00

I de kommende uger

vil resten af vores store program blive annonceret her i Rødovre Lokal Nyt.

Du vil kunne finde motionshold, foredrag, praktiske og kreative kurser, sprog og madlavning, ture og udflugter.

Vores populære havnerundfarer med Peter Olesen afholdes på følgende dage:

tirsdag den 1. maj 2012 kl. 20.00 - 22.00

onsdag den 2. maj 2012 kl. 20.00 - 22.00

tirsdag den 8. maj 2012 kl. 20.00 - 22.00

torsdag den 10. maj 2012 kl. 20.00 - 22.00

mandag den 14. maj 2012 kl. 20.00 - 22.00

tirsdag den 15. maj 2012 kl. 20.00 - 22.00

Ture med Allan Mylius Thomsen

afholdes på følgende dage:

I øllets fodspor i København

mandag den 5. maj 2012 kl. 17.00 - 20.00

fredag den 15. juni 2012 kl. 17.00 - 20.00

Vesterbro

fredag den 16. maj 2012 kl. 17.00 - 20.00

Historiske værtshuse i København

tirsdag den 3. april 2012 kl. 17.00 - 20.00

Historien om Amager

onsdag den 28. marts 2012 kl. 17.00 - 19.00

Pisserenden

fredag den 20. april 2012 kl. 17.00 - 20.00

Da København brændte

mandag den 4. juni 2012 kl. 17.00 - 20.00

De Kendtes huse

lørdag den 5. maj 2012 kl. 11.00 - 14.00

mandag den 18. juni 2012 kl. 17.00 - 20.00

Du kan allerede nu tilmelde dig de forskellige aktiviteter på vores hjemmeside:

www.aof-rodovre.dk eller kontakte kontoret på tlf. 36 48 15 99.





Det med småt

Tilmelding/betaling

Tlf. 3648 1599
E-mail: kontor@aof-rodovre.dk
Hjemmeside: www.aof-rodovre.dk
Kontoret, Gunnekær 70
Overførsel via netbank
Bank: reg. 5329 kontonr. 0357552
(HUSK navn, adresse, fødselsdag, telefonnr., og hold nr.)

AOF Huset

Gunnekær 70
2610 Rødovre
Tlf. 3648 1599
E-mail: kontor@aof-rodovre.dk
Hjemmeside: www.aof-rodovre.dk
Bank: 5329-0357552

Kontortider

Mandag - torsdag kl. 10-15
Fredag lukket

Administration

Skoleleder: Jan Kongebro
Kontor tlf. 3648 1599
Mobil tlf. 2366 1599
Birgitte Smedegaard
Janni Olsen

AOF Rødovres bestyrelse

Formand Per Biener 5194 8498
Næstformand Dan Larsen
Dora Arvidsen, Ruth Mørch, Grethe Nørgaard,
Bente Sørensen, Preben Rølling, Lone Albrechtsen
og Karen Fiehn.
Lærerrepræsentant Lissi Larsen
Deltagerrepræsentant Bente Christiansen

Ferie og fridage

Vinterferie 18/2-26/2-2012
Påskeferie 31/3-9/4-2012
1. maj 1/5-2012
St. Bededag 4/5-2012
Kr. Himmelfart 17/5-20/5-2012
Pinse 26/5-28/5-2012
Grundlovsdag 5/6-2012
På enkelte hold undervises i ferier.
Kontakt kontoret.

Ratebetaling

Kursusgebyret kan deles i rater efter aftale med kontoret.

Nedsat pris

(PEA pris) for Rødovre borgere:
Pensionister, efterlønsmodtagere og arbejdsledige.

Dokumentation

Pensionister: Oplys Cpr. nr. første gang
Efterløn: Dokumentation første gang
Arbejdsledig: Dokumentation hver gang

SU og Kontanthjælp

Er du på SU eller kontanthjælp giver AOF Rødovre dig rabat, men du skal komme på kontoret og vise dokumentation hver gang.

Deltagere fra andre kommuner

Udenbys deltagere er velkomne, men skal opgive cpr. nr. ved tilmelding til kurser.

Tilbagebetaling

Fortryder du din tilmelding, betaler vi pengene tilbage indtil 10 dage før holdstart.
Hvis et hold ikke bliver oprettet, bliver du kontaktet og får dine penge retur.

Holdstart/mødekort

Startdato er anført ved de enkelte hold. Du vil modtage mødekort/girokort ved tilmelding med alle oplysninger om kursusstart.

Lektioner, materialer og kursusbevis

1 lektion = 45 min. (+ 10 min. pause)
Du er velkommen til at kontakte underviseren