

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 næste uge vil vi annoncere mange flere aktiviteter.

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

PERSONLIG UDVIKLING

Mindfulness meditation

Lisbeth Tong

Vil du blive bedre til at tage beslutninger - have mere overskud - øge din koncentration - håndtere stress? Mindfulness handler om at generobre vores nærvær og skabe indre ro og balance. Mindfulness meditation er en bevidst træning af evnen til at være opmærksom og tilstede i nuet på en ikke dømmende måde. På denne aften vil du høre mere om baggrunden for mindfulness meditation i den vestlige verden - hvordan og hvorfor den har vundet så stor en plads. Du vil endvidere blive guidet gennem enkelte meditationsøvelser.

Læs mere på www.lisbethtong.dk

Hold nr. 19113 - 1 mødegang

tirsdag 06-03-2012 kl. 19:00-21:00
Kr. 125 (PEA 100) Rødovregaard

Seksuelle overgreb - Tabu og skam

Med Lene Ulstrup - Formidlingskoordinator i AlbaHus og cand.mag. i psykologi

Er du personlig berørt af seksuelle overgreb, eller er du bare interesseret i at få mere viden om problematikken generelt?

AlbaHus inviterer til spændende foredrag om seksuelle overgreb, hvor du får mere viden om seksuelle overgreb og hvilke sociale, fysiske og psykiske følger, som mange med en overgrebshistorie kæmper med som voksen. Forskellige undersøgelser peger på, at mellem 5-10% af børn og unge har været udsat for seksuelle overgreb. For manges vedkommende sætter overgrebene sig som sociale, psykiske og fysiske skader på personen - også kaldet

"senfølger" efter seksuelle overgreb. De mest typiske senfølger er skyld og skam, angst, mangel på tillid, problemer med nærhed, grænseproblemer, isolation, rastløshed og PTSD (posttraumatisk stressforstyrrelse). Foredraget afholdes af AlbaHus, der rådgiver og behandler mennesker, der er berørt af seksuelle overgreb. Under foredraget får du også mulighed for at høre en personlig beretning om de udfordringer og problemer, som mange voksne med en overgrebshistorie kæmper med op gennem livet.

Til foredraget får du mere viden om:

Sammenhængen mellem seksuelle overgreb og udvikling af senfølger.
Et vidnesbyrds fortælling om livet med senfølger.
Mulighed for at stille spørgsmål til foredragsholderen og vidnesbyrdet.

Hvem henvender foredraget sig til:

Mennesker berørt af den seksuelle overgrebsproblematik samt øvrige interesserede - alle er velkomne!

Hold nr. 19115 - 1 mødegang

onsdag 11-04-2012 kl. 19:00-21:00
Kr. 125 (PEA 100) Rødovregaard

KREATIVT OG PRAKTISK

Kursus i hundemassage til husbehov

Helle Hoffmann

Lær at massere din egen hund!

Kurset er en kombination af teori og praktiske øvelser og vil dels indeholde teori om hundens anatomi, gennemgang af massagens funktioner

og effekt, instruktion i massagegreb og principperne i brugen. Målet med kurset er, at du bliver fortrolig med selv at kunne give din hund en let massage.

Kurset varer fra kl. 10-16, og er et lille luksushold med plads til max. 8 deltagere.

Hver deltager må medbringe 1 hund. Tæver må ikke være i løbetid.

Du skal medbringe tæppe eller bur til din hund, vandskål og godbidder, madpakke og drikkevarer til dig selv.

Ved tilmelding til kurset skal der oplyses følgende: hundens navn, race og alder.

Hold nr. 19121 - 1 mødegang

søndag 11-03-2012 kl. 10:00-16:00
Kr. 450 (PEA 385) Rødovregaard



Hundesprog

Glade hunde m. Ulvesprog ved Karina Rasmussen

Når man anskaffer en hund, så inviterer man samtidig en ulv ind i sit liv. Hør ved dette foredrag, hvor ens hunde og ulve egentlig er, og hvordan vi kan bruge denne viden til at få en glad og harmonisk hund.



Ved dette foredrag vil Karina Rasmussen, som er en af Danmarks bedste adfærdsbehandlere, gennemgå, hvorfor hunde reagerer som de gør.

- Hvorfor opstår der indimellem problemer med vores hunde?
- Hvad kan vi gøre for at undgå problemer?
- Hvad kan vi gøre for at ændre problemadfærd?

Ved at sende nogle simple signaler til hunden, kan vi få den til selv at vælge den gode opførsel. Hør hvordan du kan fjerne problemer som: hunden trækker, hilser voldsomt, alene hjemme problemer, gøen, aggression mm.

Karina Rasmussen har haft hunde hele sit liv. Hendes flok består i øjeblikke af 5 x Dobermann - en race hun har haft, brugstrænet, udstillet og opdrættet de sidste knap 20 år. Karina er uddannet i England af den verdensberømte adfærdsbehandler Jan Fennell, succesforfatteren bag bestsellerbogen "Hundelytteren". Karina har i over 6 år hjulpet hunde og hundeejere både i Danmark og udlandet, og er Danmarks højst anbefalede hundelytter. Grundet de gode



resultater Karina har opnået, har Jan Fennell har udnævnt hende både til mentor for uddannede hundelyttere på verdensplan, samt til Amichien Dog Listener. Dermed er Karina 1 af de 4 bedste hundelyttere i Verden. Flere dyrlæger herhjemme henviser hunde med adfærdsproblemer til Karina.

Hold nr. 19122 - 1 mødegang
tirsdag 17-04-2012 kl. 19:00-21:00
Kr. 125 (PEA 100) Rødovregård

Cykelkursus

Vagn Enevoldsen 32517485

Lær at reparere din cykel, at skifte reservedele og at give den et servicetjek. Vi starter med en gennemgang af, hvordan cykler er konstrueret. Derefter kan du øve dig på en demonstrationscykel. Endelig prøver du kræfter på din egen medbragte cykel. Medbring evt. også reservedele, du ønsker at udskifte. Der tages forbehold for meget specielle cykler. Kontakt evt. underviseren på forhånd. Materialeudgifter på 20 kr. er indregnet i prisen
Email: v.enevoldsen@ofir.dk
Se mere på www.kursusvagn.dk

Hold nr. 19191 - 1 mødegang
lørdag 14-04-2012 kl. 09:30-16:50
Kr. 305 (PEA 225) Hendriksholm Skole

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.
Kr. 705 (PEA 585) Tinderhøj Skole

(1,5 - 2,5 år)
Hold nr. 19273 - 8 mødegange
mandag 26-03-2012 kl. 16:30-17:40

(3 - 4 år)
Hold nr. 19275 - 8 mødegange
mandag 26-03-2012 kl. 17:50-19:00

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 tøjforbrug 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 syredskaber, 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

Sjove og fantasifulde madpakker

Stina Thorborg Pedersen

Kurset henvender sig til forældre og børn fra 1. klasse.

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 opskriftbog. Alle opskrifter kommer på din mail inden kursusstart og du bedes medbringe disse på kursusdagen.

Prisen er inkl. udgifter til råvarer

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 hurtigt 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

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

Kalligrafi - smuk og dekorativ skrift 2

Lise Kirketerp Rubak

Begyndere og let-øvede kalligrafer.

Vi arbejder videre med 1400-tals skriften Cancellaresca, hvor du denne gang får gennemarbejdet de store bogstaver. Sidst på dagen introduceres du til pyntebogstaver, så du kan arbejde mere frit og kreativt med skriften. 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: 65 - 80 kr. alt efter sværhedsgrad, afregnes med underviseren.

Du har også mulighed for at prøve alternative redskaber, som alle kan købes med hjem.

Hold nr. 19486 - 1 mødegang

lørdag 10-03-2012 kl. 12:15-17:15
Kr. 275 (PEA 225) Rødovregaard

Kalligrafi - smuk og dekorativ skrift 3

Lise Kirketerp Rubak

Let-øvede og øvede kalligrafer.

På dette kursus arbejder vi udelukkende med pyntebogstaver. Du kan vælge mellem Cancellarescas smukke feminine streger eller de Lombardiske Versaler, som kan bruges meget effektivt sammen med det gotiske alfabet. Det forudsættes du har fået undervisning i både de små og store bogstaver i alfabetet Cancellaresca eller Gotisk.

Du introduceres til den oprindelige form fra 1400- og 1500-tallet, samt hvordan du kan anvende pyntebogstaver mere nutidigt. Undervisningen vil være en vekselvirkning mellem skrifthistorie, små skriveøvelser og andre kalligrafers arbejde. Medbring små tekster du gerne vil arbejde med. Materialepris: 100 kr. til pen, pensel og gouache og undervisningsmateriale. Afregnes med underviseren.

Hold nr. 19487 - 1 mødegang

lørdag 28-04-2012 kl. 12:15-17:15
Kr. 275 (PEA 225) Rødovregaard

GPS og geocaching

Christian Nielsen 2264 2537

Vil du lære, hvordan man kan bruge en GPS? Er du træt af bare at bruge den, du har siddende

i bilen? Kunne du tænke dig at lære, hvordan man ved hjælp af GPS'en kan komme ud på eventyr og opleve kultur og natur på en ny og spændende måde? På kurset vil vi se nærmere på, hvordan GPS-systemet virker. Du vil blive klogere på, hvordan internettet kan bruges til at finde geocaches (små skatte, der er gemt alle mulige steder). Det er kun fantasien der sætter grænser for, hvor de kan være gemt. Vi vil på kurset selv tage ud i både by og natur, og finde geocaches. Du vil få inspiration til selv at lave turforslag rundt i nærområdet eller på ferien. Er du f.eks. på rejse, kan du med GPS'en i hånden, trygt og sikkert finde steder, hvor få turister har været før dig. Du vil få tips om, hvordan du både finder ud og ikke mindst, trygt hjem igen.

Kurset løber over 2 eftermiddage.

1. gang mødes vi hos AOF, hvor vi gennemgår brugen af GPS'en, herefter går vi en tur i området og finder skatte. Vi slutter hos AOF, hvor vi går på nettet og registrerer vores fund.
2. gang mødes vi ved Damhusengen/Elvergårdsvej - og går på skattejagt.

BEMÆRK!! Hvis du har en håndholdt GPS eller en smartphone (HTC, Apple eller andre), så tag den med på kurset. Oplys venligst ved tilmeldingen om du har en med. Hvis du ikke har en selv vil der være et begrænset antal håndholdte GPSere til rådighed på kurset.

Pris pr. deltager 425,- kr.

Pris for 1 voksen og 1 barn under 12 år (fælles om 1 GPS) 575,- kr.

Hold nr. 19490 - 2 mødegange

lørdag 10-03-2012 kl. 13:30-16:30

Hold nr. 19491 - 2 mødegange

lørdag 21-04-2012 kl. 13:30-16:30

SPROGKURSER**Fransk til rejsebrug for begyndere/letøvede**

Kate Nielsen 50407639

Kurset tager udgangspunkt i et lille øvelseshæfte om konkrete situationer når man rejser i Frankrig. Øvelserne lægger op til dialog kursister imellem, at udvide kursisternes ordforråd og at introducere/genopfriske fransk grammatik på dette niveau. Kurset forudsætter kendskab til fransk grammatik på begynderniveau (min.20 lektioner).

Hold nr. 19260 - 12 mødegange

mandag 12-03-2012 kl. 17:00-18:50
Kr. 890 (PEA 650) AOF Huset

Fransk for letøvede/øvede

Kate Nielsen 50407639

Kurset tager udgangspunkt i tematiske øvelser. Øvelserne lægger op til dialog kursister imellem, at udvide kursisternes ordforråd og at tage fat på den franske grammatik i et overskueligt tempo og omfang. Der vil være hjemmearbejde i et mindre omfang. Kurset forudsætter et godt kendskab til fransk (min. 40 lektioner).

Hold nr. 19261 - 12 mødegange

onsdag 14-03-2012 kl. 17:00-18:50
Kr. 890 (PEA 650) AOF Huset

**Tegnsprogskursus for let øvede**

Lisa Hedegaard

Kurset retter sig til dem, der har haft tegnsprog for begyndere. Undervisningens indhold tilpasses deltagernes behov, f.eks. fortælling til børn, aktuelle emner fra tv og aviser, samt repetition af "udvalgte tegn" og spørgsmål/diskussion. Der vil blive arbejdet med den daglige brug af tegnsprog. Der arbejdes med grammatik, hv-spørgsmål, dagligdags glosser, rollespil og kropssprog.

Hold nr. 19262 - 5 mødegange

lørdag 03-03-2012 kl. 10:00-13:30
Kr. 795 (PEA 595) AOF Huset

Tyrkisk

Sami Tas 40263628

- fortsættelse af trin 1

Tyrkisk er et meget let og tilgængeligt sprog. På kurset arbejder vi med det daglige sprog, hvor vi tager udgangspunkt i almindelige situationer. Vi arbejder med den relevante grammatik i forhold til emnet på den enkelte undervisningsdag. På kurset får vi også et indblik i den tyrkiske kultur.

Hold nr. 19263 - 12 mødegange

onsdag 14-03-2012 kl. 19:00-20:50
Kr. 890 (PEA 650) AOF Huset

MOTION**Vandgymnastik/Aqua-jogging**

Marta Wojtowics 2728 7883

Aqua-jogging er en imitation af løb på land i svævetilstand. Hofte og benmuskulaturen trænes op/styrkes, og konditionen forbedres ved denne motionsform. Undervisningen bliver tilrettelagt således, at hele kroppen (led og muskler) bliver arbejdet grundigt igennem ved et intensivt vandgymnastikprogram. Undervisning i Vestbadet, vandtemperatur 26-27°C. Indgang for egen regning.

Hold nr. 19511 - 6 mødegange

mandag 16-04-2012 kl. 10:30-11:15
Kr. 225 (PEA 144) Vestbadet

Hold nr. 19512 - 7 mødegange
mandag 16-04-2012 kl. 11:15-12:00
Kr. 265 (PEA 170) Vestbadet

Vandgymnastik for gravide

Marta Wojtowics 2728 7883

Forudsætningerne for at du kan deltage på Vandgymnastik for gravide, er kun at du er gravid. Du behøver ikke kunne svømme og du er velkommen, uanset hvor stor eller lille din mave er. Ved at træne i vand fjerner man noget af den ubehag, man kan have i kroppen som gravid, uden at belaste kroppen unødigt. Der er stor sandsynlighed for færre kramper i benene og mindre ondt i ryggen. Vi styrker hele kroppen, dog med fokus på ryg og bækken. Vi bruger skumredskaber som "slinger", skumvægte eller plader. Gymnastikken er varieret og spændende og det hele foregår til inspirerende musik. Vi træner i 50 m. bassin med temperatur på ca. 26 grader. Indgang for egen regning.

Hold nr. 19513 - 7 mødegange
mandag 16-04-2012 kl. 12:00-12:45
Kr. 265 (PEA 187) Vestbadet

Styrke/Stræk/Afspænding

Grethe Jensen 3670 4438

Specialundervisning på små hold for ældre. Styrketræning er vigtig jo ældre vi bliver, især når der er opstået skavanker med kroppen, eller hvis der har været foretaget en operation. Strækøvelser for at kroppen ikke bliver for stiv i led og muskler. Afspænding og åndedrætsøvelser indgår i undervisningen for at give det bedste resultat. Holdet henvender sig til alle, der vil træne, hvad enten det er store eller små skavanker. Jeg har stor erfaring i genoptræning efter hofte-, knæ-, ryg-, skulder-, hjerte- eller brystoperationer. Undervisningslokalet har madrasser, tæpper, stole samt andre hjælpemidler

Hold nr. 19528 - 5 mødegange
mandag 16-04-2012 kl. 12:05-13:35
Kr. 370 (PEA 235) AOF Huset

Hold nr. 19529 - 5 mødegange
tirsdag 17-04-2012 kl. 10:25-11:55
Kr. 370 (PEA 235) AOF Huset



Hold nr. 19530 - 5 mødegange
torsdag 26-04-2012 kl. 08:30-10:00
Kr. 370 (PEA 235) AOF Huset

Hold nr. 19531 - 5 mødegange
torsdag 26-04-2012 kl. 12:00-13:30
Kr. 370 (PEA 235) AOF Huset

BODYFLOW (styrke-puls-stræk-afspænding)

Grethe Jensen 3670 4438

Her får du en ALL - ROUND træning af hele kroppen. Åndedræt - venepumpe - bækkenbund - pulstræning - styrketræning - afspænding. Du får de bedste øvelser bl.a. fra gymnastik, pilates, yoga og afspænding. De svage muskler bliver styrket - de stive muskler bliver udspændt. Pulstræningen er simpel - så alle kan være med. Vi veksler bl.a. med elastikker vægte og bolde for at intensivere træningen.

Hold nr. 19532 - 5 mødegange
mandag 16-04-2012 kl. 08:45-10:15
Kr. 370 (PEA 235) AOF Huset

Hold nr. 19533 - 5 mødegange
mandag 16-04-2012 kl. 10:25-11:55
Kr. 370 (PEA 235) AOF Huset

Hold nr. 19535-S - 5 mødegange
tirsdag 17-04-2012 kl. 08:45-10:15
Kr. 370 (PEA 235) AOF Huset

Senior motion/Aerobic

Grethe Jensen 3670 4438

Vi indleder med stræk- og opvarmning af muskler og led. I aerobic bruger du hele kroppen med hensigtsmæssige bevægelser (uden at

hoppe). Dette giver bedre kondition og effektiv fedtforbrænding. Stræk- og styrkeøvelser indgår naturligvis. Kurset kræver ingen forkundskaber om aerobic. Dette hold er velegnet for alle M/K fra 50 år og opefter.

Hold nr. 19536 - 5 mødegange
torsdag 26-04-2012 kl. 10:15-11:45
Kr. 370 (PEA 235) AOF Huset

Yogalates

Maria Eskildsen 2343 0483

"Yogalates er en fusion af yoga og pilates. Omdrejningspunktet er åndedrættet, og på dette hold vil vi styrke både de små og de store muskelgrupper på en rolig og bevidst måde. Vi vil skabe mere frihed, fleksibilitet og styrke i hele kroppen. Men vi vil have særlig fokus på mavens og ryggens muskler, så rygproblemer kan forebygges."

Hold nr. 19563 - 9 mødegange
onsdag 14-03-2012 kl. 19:15-20:45
Kr. 665 (PEA 422) AOF Huset

Yoga for alle

Lone Maj Clausen 2480 4997

Vi starter med siddende eller liggende opmærksomhed på kroppen og åndedrættet. Derefter arbejdes med meditativ brug af asanas og prana-flow i kroppen. Vi arbejder desuden med naturlig balance og afspænding. Der tages udgangspunkt i den enkelte deltager og med mulighed for individuel rådgivning om kortere yogaprogram til hjemme praksis.

Hold nr. 19572 - 11 mødegange
torsdag 08-03-2012 kl. 17:20-18:50
Kr. 815 (PEA 518) 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. 19574 - 10 mødegange
torsdag 15-03-2012 kl. 16:00-17:10
Kr. 555 (PEA 353) AOF Huset

Zumba

Zumba er dans, fitness og maveøvelser til en blanding af alle de inciterende latinamerikanske rytmer. Det går stærkt, man får sved på panden og pulsen i vejret. Vi starter med at lære trinene og sætter så tempoet op efterhånden, som vi lærer bevægelserne at kende.

Hold nr. 19583 - 10 mødegange
mandag 16-04-2012 kl. 19:00-19:55
Fernanda Sørensen 2217 1655
Kr. 465 (PEA 296) AOF Huset

Hold nr. 19584 - 10 mødegange
mandag 16-04-2012 kl. 20:00-20:55
Fernanda Sørensen 2217 1655
Kr. 465 (PEA 296) AOF Huset



Hold nr. 19585 - 11 mødegange
 onsdag 18-04-2012 kl. 18:00-18:55
 Fernanda Sørensen 2217 1655
 Kr. 510 (PEA 324) AOF Huset

Hold nr. 19586 - 11 mødegange
 onsdag 18-04-2012 kl. 19:00-19:55
 Fernanda Sørensen 2217 1655
 Kr. 510 (PEA 324) AOF Huset

Hold nr. 19588 - 9 mødegange
 torsdag 19-04-2012 kl. 17:00-17:55
 Gitte Steenstrup 5043 4513
 Kr. 415 (PEA 263) AOF Huset

Contradance og Squaredance

v/P.E. Christensen 2021 7913
 Forårsworkshop min. 2 år.

Hold nr. 19591 - 5 mødegange
 tirsdage d. 13/3, 20/3, 27/3, 3/4 og 10/4-2012
 kl. 13:00-15:00
 Kr. 235 (PEA 100) Broparken

FOREDRAG OG RUNDVISNING

I øllets fodspor i København

Allan Mylius Thomsen

De ældste danske spor af øl er ca. 5.000 år gamle. I København går de ældste spor tilbage til omkring år 900. Med byhistorikeren og ølskribenten Allan Mylius Thomsen i spidsen, vandrer vi i øllets fodspor i det gamle København. Vi starter på Gråbrødre Torv, hvor det københavnske bryggerlaug havde sin bygning til opløsningen i 1805. Herfra drager vi rundt i gaderne, og hører om øllets, kendte og ukendte bryggere og øltappernes huse og historie. Der bliver naturligvis tid til et enkelt seriøst vandhul under vejs. Vi ender i "Pisserendekvarteret", hvor der under Christian 4. lå 50 bryggerier, og vi slutter med spisning i Teglgårdsstræde, hvor brygger I.C. Jacobsen havde sin lagerkælder til bayersk lagerøl, hvor bryggeriet Alliance bryggede den første pilsnerøl i Danmark. Prisen er inkl. mad, men ekskl. drikkevarer.

Hold nr. 19160 - 1 mødegang
 mandag 05-03-2012 kl. 17:00-20:00
 Kr. 265 (PEA 240)

Vesterbro

Allan Mylius Thomsen

Allan guider os gennem Vesterbro. Allerede under Christian 4. påbegyndtes en Vester Forstad, som dog blev ødelagt under den svenske belejring i 1658. Men bebyggelsen voksede frem igen som slagternes og forlystelsernes forstad. Efter nedlæggelsen af fæstningen i 1856 begyndte et voldsomt spekulationsbyggeri, som udviklede sig til det Vesterbro vi kender i dag. Her lå længe forlystelser, slagtere og siden uartige damer. Et farverigt kvarter med værtshuse, dybe baggårde og tæt bebyggelse. Vi slentrer en tur gennem gaderne, hører om bebyggelsen og beboerne, er inde og smage en genstand på et af de gamle værtshuse, og slutter af med dansk hakkebøf i Fr. Barners Kælder. Prisen er inklusiv mad, uden drikkevarer.

Hold nr. 19163 - 1 mødegang
 fredag 16-03-2012 kl. 17:00-20:00
 Kr. 265 (PEA 240)



Historiske værtshuse i København

Allan Mylius Thomsen

Vi opsøger byens historiske udskænkingssteder, drikker en øl undervejs, hører om bryggererhvervet, brændevinsbrændere, værtshusene og menneskene omkring. Vi hører om prostitutionskvarterer, den sørgmuntre beretning om denne del af byens forlystelsesliv. Fra Gammeltorv, hvor byens første kælderbeværtning lå til ydmyge steder som Hviids Vinstue, Skindbuksen, Hvide Lam, Queen Victoria. Vi slutter med stegt flæsk og persillesovs på Teglkroen. Prisen er inkl. mad, men ekskl. drikkevarer

Hold nr. 19165 - 1 mødegang
 tirsdag 03-04-2012 kl. 17:00-20:00
 Kr. 265 (PEA 240)

Historien om Amager

Allan Mylius Thomsen

Første gang Amager nævnes i historiske kilder er det som 'amhage'. 'Hage' står for 'pynt' eller 'odde'. Og forledet 'Am' kan have været øens navn i oldtiden. Byhistorikeren Allan Mylius Thomsen fortæller om Amagers historie fra de tidligste tider. Øen som biskop Absalon fik med, da han i 1157 fik overdraget Støvnæs Helvherred fra kong Valdemar 1. Senere lod han øen komme under bispesædet i Lund, hvor det hørte under Roskildefreden i 1658. Vi hører også om de hollændere, som Chr. II hentede til øen, og de byer, de byggede. Vi hører, hvordan byerne Tårnby, Kastrup, Store Magleby, Sundbyerne og Dragør opstår og øen udvikler sig. Vi får historien om landbrugs- og fiskeriøen, der langsomt blev forvandlet til arbejderøen. Foredraget afholdes i Restaurant Karetens smukke historiske selvskabsløkkale. Til foredraget får du serveret en klassisk dansk middagsret. Prisen er inkl. mad, men ekskl. drikkevarer.

Hold nr. 19169 - 1 mødegang
 onsdag 28-03-2012 kl. 17:00-19:00
 Kr. 265 (PEA 240)

Pisserenden

Allan Mylius Thomsen

Inde midt i det gamle København ligger det

såkaldte Pisserende Kvarter, hvis officielle navn egentligt er Nørre Kvarter. Det var gennem århundredet et ydmygt kvarter for hæderlige arbejdsfolk, der boede i de fattige boliger op til byvolden. Allan vil guide os gennem de maleriske gamle stræder og fortælle om ølbryggere, brændevinsbrændere, prostituerede, farverige beboere og episoder i det spændende kvarter. Vi slutter med Skipper labskovs på Teglkroen. Prisen er inkl. mad, men ekskl. drikkevarer.

Hold nr. 19171 - 1 mødegang
 fredag 20-04-2012 kl. 17:00-20:00
 Kr. 265 (PEA 240)

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 københavnerne 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.

Hold nr. 19602 - 1 mødegang
 onsdag 14-03-2012 kl. 18:00-20:00
 Kr. 265

Besøg Kirstens Christiania

Christiania - socialt eksperiment, eller på vej til at blive selvejere med skøde og det hele? Kom og hør om den seneste udvikling. Vi skal møde Kirsten som selv bor på Christiania. Turen er sammensat specielt til os. Vi mødes ved hovedindgangen i Prinsessegade, hvorfra vi går i Galopperiet og får en kop kaffe, medens vi hører om stedet. Bagefter vil vi besøge institutioner og værksteder. Der er rig mulighed for at købe kunsthåndværk, Christianiapenge og frimærker. Vi slutter dagen med en sund frokost på restaurant "Grøntsagen". For gangbesværede:: Galopperiet ligger på 3. sal og der er ikke elevator. Kaffe og frokost er inkl.

Hold nr. 19603 - 1 mødegang
tirsdag 06-03-2012 kl. 11:45-13:45
Kr. 195

Hold nr. 19604 - 1 mødegang
lørdag 24-03-2012 kl. 11:45-13:45
Kr. 195

Hold nr. 19605 - 1 mødegang
lørdag 07-04-2012 kl. 11:45-13:45
Kr. 195

5 seniorture i indre København

Tommy P. Christensen

Vore seniorture er specielt tilrettelagt for dig, der gerne vil have en tur med indhold, men foretrækker at nøjes med at vandre en times tid.

Den 7. marts - Middelalderbyen

De mange udgravninger i det gl. København giver i disse år en del ny viden om byens ældste historie. På denne tur bevæger vi os gennem middelalderbyen fra Nørrevold til Slotsholmen, hvor vi hører om nogle af de gamle gadenavne og sidste nyt om Gl. Strand.

Vi slutter med en god frokost i nabolaget.

Den 21. marts - Kongens Nytorv

På denne tur hører vi om anlægelsen af Kongens Nye Torv og Frederiksstaden samt udgravningen til Nyhavn. Vi hører om Hovedvagtten der rykkede til Kastelet og ser nærmere på en række spændende bygninger omkring Kgs. Nytorv og i Nyhavn inden vi slutter med en god frokost i kvarteret.

Den 4. april - Kastelet

Kastelets ældste historie kan føres tilbage til Chr 4.s mange planer for udbygningen af residensstaden. Vi bevæger os ind på Kastelet, hører om de dramatiske begivenheder ved Norgesporten d. 9. april og ser på det nye krigermindesmærke midt i de fredede omgivelser. Efter en tur rundt på volden ender vi med en god frokost på Café Peterborg i Bredgade.

Den 18. april - Nyboder

Atter er Chr. 4. og hans mange projekter udgangspunktet, når vi fra Østerport St. vandrer gennem Nyboder og hører om orlogsflåden, bådsmand, skipperboder og Holmens faste stok. Vi afslutter ved den ældste, bevarede Nyboder-længe og en god frokost på Café Petersborg i Bredgade.

Den 2. maj - Holmen

Orlogsflådens etablering var længe undervejs, og på denne tur tager vi tråden op fra Slotsholmen, den gl. flådehavn og Bremerholm. I mere end 300 år skulle Holmen blive Flådens Leje og på denne tur ser vi nærmere på de mange smukke, bevarede bygningsmiljøer. Sammen med en kulturhistoriker fra Elsbøll & Christensen hører vi om den svære overgangstid fra sejl til damp. Vi slutter med en god frokost i historiske omgivelser.

Hold nr. 19609 - 5 mødegange
onsdag 07-03-2012 kl. 10:30-11:30
Kr. 975

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. 19615 - 1 mødegang
onsdag 07-03-2012 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 for kriminalitet, fra bondefangeri, forfalskninger, tyveri, drab m.m. Desuden vil man stifte bekendtskab med politiets opklaringsmetoder ved hjælp af bl.a. fingeraftryk og håndskriftsanalyser og hør om nogle af Danmarks mest berygtede kriminelle. Entre inkl. i pris.

Hold nr. 19617 - 1 mødegang
lørdag 31-03-2012 kl. 10:00-11:50
Kr. 75

En natmandstur i København

Følg natmændenes spor rundt i København og opdag en side af Danmarks historie som i mange år har været glemt. Tidsreisen vil tage dig flere hundrede år tilbage til Natmændenes makabre daglige opgaver og indædte magtkamp med de andre indbyggere. Natmændenes sang har ikke lydt i Københavns gader i flere hundrede år, men det gør den nu.

Hold nr. 19618 - 1 mødegang
fredag 09-03-2012 kl. 19:30-20:45
Kr. 130

Hold nr. 19619 - 1 mødegang
fredag 13-04-2012 kl. 19:30-20:45
Kr. 130

I Caroline Mathildes fodspor

Johanne Steenstrup

Prisen er inkl. entreer. Trekantsdramaet mellem den gale kong Christian den 7., hans unge dronning Caroline Mathilde og hendes elsker, livlægen Struensee, er en af danmarkshistoriens mest berømte kærlighedshistorier. Tag med på en spændende vandretur til 1700-tallets Christiansborg og oplev de steder, hvor den dramatiske historie foregik.

Hold nr. 19620 - 1 mødegang
søndag 11-03-2012 kl. 13:00-15:00
Kr. 230

Hold nr. 19621 - 1 mødegang
lørdag 17-03-2012 kl. 13:00-15:00
Kr. 230

Hold nr. 19622 - 1 mødegang
lørdag 14-04-2012 kl. 13:00-15:00
Kr. 230

Hold nr. 19623 - 1 mødegang
søndag 15-04-2012 kl. 13:00-15:00
Kr. 230

Hotel Bella Sky

- *Skæve vinkler og skandinavisk design*

Byen, hvor Arne Jacobsen etablerede verdens første designhotel, kunne hverken være mere passende eller krævende for et nyt og ambitiøst hotel og conferencecenter. Bella Sky Comwell er med 812 værelser, 30 konferencerum, 3 restauranter, 2 barer samt Spa og wellness center, Nordens største designhotel. Hotellet er et markant vartegn for Ørestaden og tilfører området en følelse af bymiljø. Bella Sky Comwells to tårne står tæt som et dansende par i bevægelse. Tårnene hælder til hver sin side og skaber en forskydning, der sikrer, at alle gæsterne får fuldt udbytte af den storslåede udsigt over Amager Fælled og langt ind over Københavns skyline. Prisen er inkl. frokost + 1 glas øl, vand eller vin.

Hold nr. 19624 - 1 mødegang
tirsdag 13-03-2012 kl. 11:00-13:00
Kr. 225

Hold nr. 19625 - 1 mødegang
tirsdag 13-03-2012 kl. 12:00-14:00
Kr. 225

Dronningens gæstepalæ på Amalienborg

Johanne Steenstrup

Tag med på en fantastisk omvisning i Christian 7.s Palæ på Amalienborg. Palæet blev bygget til A.G. Moltke og er det eneste af de 4 palæer på Amalienborg, der stadig er indrettet i den oprindelige overdådige rokokostil. Palæet bliver i dag brugt af kongefamilien som gæstepalæ og er kun åbent for publikum i korte perioder af

året. Benyt chancen og kom med indenfor i en af kongehusets fineste bygninger. Entré inkl. i pris.

Hold nr. 19626 - 1 mødegang

tirsdag 20-03-2012 kl. 17:00-17:55
Kr. 140

Hold nr. 19627 - 1 mødegang

onsdag 11-04-2012 kl. 17:00-17:55
Kr. 140

Højt skum over København

Tommy P. Christensen

På denne fyraftenstur samles vi kl. 17 i Jernbanecaféen og starter med en kold fadøl i de særlige Storm P-glas, inden turen går ud i byen. Undervejs skal vi bl.a. høre om Vesterbros Bryggeri, besøge Apollo-bryggeriet, hvor der bydes på månedens øl. Vi fortsætter til Københavns gl. vandværk og hører om kunsten at brygge godt øl. Turen ender på BrewPub, hvor der berettes om ølkoner, over- og undergæret øl i det gl. København. Herefter er der mulighed for at få stillet sulten - og tørsten omkring kl. 19! Turen ledes af kulturhistorikeren Tommy P. Christensen, der er medlem af De Danske Ølentusiaster.

Hold nr. 19628 - 1 mødegang

fredag 23-03-2012 kl. 17:00-19:00
Kr. 225

I slavernes fodspor

Anders Olling

"I Slavernes Spor" er en anderledes byvandring. I stedet for at handle om H.C. Andersen, kongens elskerinder og andet godt fra den hyggelige side af danmarkshistorien, tager "I Slavernes Spor" fat på et overset kapitel af vores historie: Det om Danmark som slave- og kolonimagt i Afrika og Caribien. I perioden 1670 - 1803 fragtede danskerne op mod 100.000 slaver over Atlanterhavet fra kongens forter i Afrika til de Dansk-Vestindiske øer. Denne byvandring tager udgangspunkt i slavetidens København. Faktisk er meget af det historiske København tæt forbundet til Danmarks fortid som slavemagt. Tag på opdagelse i historien og oplev sporene i København efter slavernes slid i kolonierne. Måske får du helt nyt syn på byen!

Hold nr. 19629 - 1 mødegang

søndag 25-03-2012 kl. 11:00-12:30
Kr. 120

En spøgelsestur i København

Historierne bygger på mundtlige øjenvidneberetninger og arkivstudier. Turen går gennem Københavns gamle gader, hvor der berettes om nogle af Københavns gengangere og ånder. Stemningen på turen er intens, flere af de steder der berettes om, oplever folk stadig spøgerier. Om det spøger i København eller ej, lader vi dig afgøre. Inkl. guide.

Hold nr. 19631 - 1 mødegang

fredag 23-03-2012 kl. 19:30-21:00
Kr. 130

Hold nr. 19632 - 1 mødegang

fredag 27-04-2012 kl. 19:30-21:00
Kr. 130

Viltre Vesterbro

Lisa Elsbøll

Alle følelser kommer i spil i Vesterbros spændende bymiljø. Smuk og stilfuld, farverig og udfordrende eller grim og frastødende. På denne tur går vi fra Halmtorvet til Carlsberg. Vi går forbi Kødbyen, ned ad Istedgade og kigger på sidegaderne til Enghave Plads. Undervejs er der fokus på de kunstværker, vi passerer. Endelig gives der en lille forsmag på, hvad der venter i det nye Carlsberg-kvarter.

Hold nr. 19633 - 1 mødegang

mandag 26-03-2012 kl. 17:00-19:00
Kr. 130

Heldagstur - Lammefjorden og Dragsholm slot

Lisa Elsbøll

På denne heldagstur får vi en formidabel kombination af landskabelige, kulturelle, gastronomiske og historiske oplevelser fra et lidt overset hjørne af Danmark. Efter en god times kørsel er vi fremme ved Dragsholm Kanal, hvor vi hører om kanalbyggeriet, inden vi ruller op til Dragsholm Slot, hvor vi får en rundvisning på slottet før frokost. Ved 12-tiden er det blevet tid til en lækker frokost af lokale råvarer på Lammefjordens Spisehus (drikkevarer ikke inkluderet i prisen). Efter endt frokost bliver der mulighed for at besøge slottets gårdbutik inden vi atter går om bord i vores bus. Nu går turen mod Fårevejle Kirke, hvor vi får historien om Jarlen af Bothwell, inden vi kører ud på den inddæmmede del af Lammefjorden. Her hører vi om det store inddæmningsprojekt, stationsbyen Svinninge og pumpestationerne, inden fortsætter til Vallekilde Folkehøjskole. Her får vi en kop eftermiddagskaffe og lidt hjemmebag ved bussen, inden vi ser nærmere på en række fredede bygninger, hører om det grundtvigske højskoleliv i Nordvestsjælland og de to kendte arkitekter Martin Nyrop og Andreas Bentsen, hvor den sidstnævnte især er kendt for en række grundtvigske højskoler, valgmenighedskirker og gymnastikhuse til højskoler. Mætte af indtryk kører mod Jyderup for at sætte kursen mod København. På hele turen har vi egen guide i bussen, en kulturhistoriker fra Elsbøll & Christensen, ligesom der kan købes en øl eller sodavand i bussen. Opsamling ved Gladsaxe Rådhus samt busholdepladsen ved Tåstrup Station. Prisen er inkl. frokost og 1øl/vand/glas vin.

Pris kr. 600,- inkl. bus, guide, entré samt frokost. Ekskl. drikkevarer

Hold nr. 19635 - 1 mødegang

søndag 22-04-2012 kl. 08:30-17:00
Kr. 660

LO-Skolen i Helsingør

Lo-skolen blev bygget i en "guldalder" for dansk arkitektur - dengang første etape af Louisiana stod færdig, - og blev næsten lige så kendt! Arkitekter fra nær og fjern besøgte stadig skolen. Der er købt ca. 1.000 originale værker af ca. 100 danske kunstnere - og enkelte udenlandske fra 50'erne til i dag. Hør historien om de smukke bygninger, indretningen og se de mange værker. Turen er inkl. kaffe/te og kage.

Hold nr. 19637 - 1 mødegang

lørdag 14-04-2012 kl. 13:00-14:30
Kr. 150

Den Arabiske spadsertur

Anders Olling

Med udgangspunkt i 250-året for Carsten Niebuhrs rejse til det lykkelige Arabien går vi ud og ser på, hvordan København har ladet sig inspirere af det arabiske. Undervejs møder vi et egyptisk mausolæum på Slotsholmen, et af verdens syv vidundere åbenbarer sig på den gamle vold, og endelig kan man finde ud af, hvor teen "skal indsuges paa ægte muhammedansk vis til fulde Drag af Tobakspiben."

Hold nr. 19639 - 1 mødegang

søndag 15-04-2012 kl. 11:00-12:30
Kr. 120

Det nye Carlsberg

Lisa Elsbøll

Carlsberg er nu en ny bydel under udvikling, og sammen med en kulturhistoriker fra Elsbøll & Christensen går vi på opdagelse i området. Vi ser nogle af de kreative aktiviteter, der allerede har slået sig ned. Takket være de fredede bygninger bevares sammenhængen med stedets historie, og vi ser bestræbelserne på at skabe "Byliv i Byrum". Vi kommer bl.a. til at høre om TAP1, Mineralvandsfabrikken, der er blevet til Dansehallerne og se Akademiets Have, Gl. Carlsberg samt Ny Carlsberg.



Hold nr. 19640 - 1 mødegang
onsdag 25-04-2012 kl. 17:00-19:00
Kr. 265

Drabsvandring - mord på Nørrebro

Følg i fodsporene på nogle af de mange mordere, der har sat et blodigt mærke på bydelen. Se, hvor nogle sagesløse bankfolk blev skudt af en mand, der siden påstod at have været under hypnose. Hør om englemagersken med de mange spædbørns død på samvittigheden og om andre mordsager, der gennem tiden har rystet byens borgere. Prisen inkl. guide, entre til Politihistorisk Museum og kaffe.

Hold nr. 19652 - 1 mødegang
søndag 22-04-2012 kl. 11:00-12:00
Kr. 150

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 musikseksempler fra de bedste indspilninger og centrale motiver og temaer på klaveret. Senioruniversitetet / Aktive seniorer.
Kr. 110 (PEA 85) Foreningshuset

Parsifal (Wagner - 1882)

Musikkunst og religion (Det Kgl. Teater og Malmø Operaen) - optog Wagner ved hans

sidste opera med bl.a. fig. erklæring: Man kunne sige at der hvor religionen bliver kunstig, er det forbeholdt kunsten at redde religionens kerne i hvilken de mytiske symboler - som religionen i egentlig forstand vil vide troet som sande - opfattet efter deres symbolske værdi, gennem en idealfremstilling af disse, lader den skjulte dybe sandhed erkende (1880).

Hold nr. 18039 - 1 mødegang
fredag 23-03-2012 kl. 13:00-15:30

Manon (Massenet - 1884)

Åndfuld askese eller materiel overflod - er det svære valg som Manon flere gange bliver stillet overfor, men som hun ikke træffer og denne vaklen bliver fatal for hende: skønhed og livsglæde ender i deportation og død i 1700-tallets Frankrig.

Hold nr. 18040 - 1 mødegang
fredag 20-04-2012 kl. 13:00-15:30
Kr. 110 (PEA 85) Foreningshuset

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.

Hold nr. 19073 - 1 mødegang
onsdag 14-03-2012 kl. 13:00-15:00
Kr. 125 (PEA 100) Rødovregaard

Fra journalistik til højskole

Mette Grønnegaard og Hans Jørgen Møller

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.

Hold nr. 19074 - 1 mødegang
onsdag 28-03-2012 kl. 13:00-15:00
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 helhertet ind i Moon-bevægelsen? Hvorfor arbejdede han i døgn drift 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 mødegang
onsdag 18-04-2012 kl. 13:00-15:00
Kr. 125 (PEA 100) Rødovregaard



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 Nørregaard,
Bente Sørensen, Preben Rølling, Lone Albrechtsen
og Karen Fiehn.
Lærerrepræsentant Lissi Larsen
Deltagerrepræsentant Bente Christiansen

Ferie og fridage

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 vedr. indhold og bøger. Se tlf. ved de enkelte hold. Kursusbevis kan udstedes efter aftale.