

Velkommen til AOF Nordsjælland



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

AOF NORDSJÆLLAND

Kulturcenter Mariehøj
Øverødvej 246, 2840 Holte
kontakt@aof-nordsj.dk - tlf. 45801900
Kurser og foredrag i:
Allerød - Fredensborg - Furesø
Gribskov - Helsingør
Hillerød - Hørsholm - Rudersdal

**Telefontid mandag-torsdag
kl. 10.00-12.00 tlf. 45801900**

Indhold

Foredrag og debat.....	3-4
Kulinariske oplevelser.....	5
Mennesker og natur.....	6
Slægtsforskning.....	7
Følge.....	7
Kreative fag.....	8-9
Musik og sang.....	10
Sprog.....	11
Motion og bevægelse.....	12-13
Ture og udflugter.....	14
IT og Foto.....	15
Praktiske informationer.....	15

Nyheder

Guidet rundtur i musikhistorien.....	4
Italienske madlavningskurser.....	5
Dessert kurser for begyndere.....	5
Matematik boost.....	6
Forfatterværkstedet.....	6
Grammatikkursus.....	6
Franskbogklub.....	6
Klassisk tegning på museum.....	9
Havevandring.....	14
Skulpturvandring.....	14



Sommerskolen

Sommerskolen kommer igen! Allerede nu kan du se nogle af de tilbud vi har til sommer. Læg mærke til solsikken ved siden af kursustitlen. Den fortæller at kurset er en del af sommerskolen hos AOF Nordsjælland. Der er flere sommeraktiviteter på vej. Hold derfor øje med vores hjemmeside og nyhedsmail!



Russisk kulturaften

Asta Vazgauskaite

Russisk kulturaften Aftenen fokuserer på følgende emner:

- Dostojevskij 200 år (2021)
- Nobels fredspris 2021
- Introduktion af det nyeste fra Rusland: litteratur, musik, kunst og film.

I løbet af aftenen vil der blive serveret lidt at spise og drikke. Selvfølgelig russiske delikatesser, der serveres med te.

MA, 21. FEB, KL. 19:00-21:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
KR. 85

DRONNINGER

Feminine Roser i Allerød afholder den 8. marts møde i fællesskab med AOF. Det afholdes som åbnet møde for alle. Arrangementet i 2022 vil have temaet 'DRONNINGER'.

Flere informationer følger. Hold øje med AOF Nordsjællands hjemmeside og nyhedsmail!



FORBEHOLD

Der tages forbehold for lærerændringer, udsættelse af kursusgange ved sygdom, ekstremt vejrlig, flytning af undervisning, ændringer som følge af eksterne begivenheder, som AOF ikke har indflydelse på samt evt. lovændringer. Der tages forbehold for evt. trykfejl i program og i annonceringen på nettet



Bellmann-aften med herrekvartetten Copenhagen Harmonists

Hvem var Carl Michael Bellman, og hvorfor synger vi stadig hans sange i dag? Siden han opgav ånden i 1795, har Bellmans værker levet en omskiftelig tilværelse. I de første mange år var hans sange ikke noget, man kunne synge i det gode selskab. Man mente han var amoralsk og fordærvelig, når han sang om værtshuslagsmål, drukture og amourøse forhold til letlevende kvinder.

Bellman lånte eller skrev selv noget af tidens bedste populærmusik til sine viser, så han kunne opføre dem til sit eget strengespil, måske med et par ekstra instrumenter som akkompagnement.

Aftenen vil byde på en blanding af udgaver fra Studenter-Sangforeningens repertoire og nye arrangementer, skrevet særligt til kvartetten. Der bliver også mulighed for selv at røre stemmerne og prøve kræfter med en Bellmann-quiz.

TO, 21. APR, KL. 19:00-21:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
KR. 50



Hellere halvgammel end helt død - Ulf Pilgaard

Hvordan er det, når familie og venner falder fra og man bevæger sig ind i livets efterår. Hovedet og kroppen begynder at drille. Hvilke refleksioner gør man sig over det liv, som man har levet og ikke mindst om døden, som utvivlsomt nærmer sig. I dette foredrag fortæller Ulf Pilgaard ærligt, humoristisk og eftertænksomt om det at blive gammel og hvordan han ser tilbage på det begivenhedsrige liv, han har levet.

TO, 3. MAR, KL. 19:00-21:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
KR. 95



Peter Øvig & Jeg er hvad jeg husker

Er vores hukommelse objektiv eller digter vi måske, hvad vi selv husker? Det spørgsmål stiller Peter Øvig under arbejdet med sin nye anmelderroste bog Jeg er hvad jeg husker, som er en selvstændig fortsættelse af Min mor var besat. Arrangeret i samarbejde med Hoved Biblioteket i Birkerød.

TO, 3. FEB, KL. 19:00-21:00
HOVEDBIBLIOTEKET, BIRKERØD
KR. 75



Situationen i USA i starten af Joe Bidens andet år som præsident

USA-ekspert og TV-kommentator Mads Fuglede fortæller om forholdene i det pt. stærkt splittede og efterhånden stærkt voldsprægede USA – et år efter præsident Joe Bidens tiltræden. Er det lykkedes Joe Biden, der lagde meget ambitiøst ud, at få gydet olie på vandene, og hvordan er tilstanden i det republikanske parti efter ekspræsident Donald Trumps optræden især i den sidste tid som præsident.

MA, 7. FEB, KL. 19:00-21:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
1 GANGE, KR. 75



Skotland med whiskysmagning Camilla Kornerup

I foredraget rejser Camilla de spørgsmål, der optager skotterne, går under huden på deres kultur og kigger også tilbage i historien for at kaste lys over årsagerne til de forskellige holdninger og syn på verden, som kendetegner England og Skotland. Under foredraget bydes der på et godt glas skotsk single malt whisky, som ledsages af en fortælling om whiskyens store betydning for skotternes kultur og historie.

MA, 4. APR, KL. 19:00-21:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
KR. 125



Trine Engholm Michelsen & Storfyrstinden

Kom til et spændende fyraftens-foredrag, når Trine Engholm Michelsen, forsker ved Forsvarsakademiet, fortæller om af tilblivelsen af bogen Storfyrstinden Trine Engholm Michelsen har gravet sig igennem både glemt og hidtil ukendt arkivmateriale og tegner et levende portræt af en af modstandskampens største heltinder. En utrolig, men sand historie! Arrangeret i samarbejde med Hoved Biblioteket i Birkerød.

ON, 6. APR, KL. 17:00-19:00
HOVEDBIBLIOTEKET, BIRKERØD
1 GANGE, KR. 50



AOF Seniorhøjskole forår 2022

MA, 17. JAN, KL. 10:00-12:00
KULTURHUSET I FARUM, FARUM
10 GANGE, KR. 900

MA, 17. JAN, KL. 12:30-14:30
KULTURHUSET I FARUM, FARUM
10 GANGE, KR. 900

TI, 18. JAN, KL. 10:00-12:00
KULTURHUSET I FARUM, FARUM
10 GANGE, KR. 900



Foredrag og debat

- 1. Universet i fokus**
Ved Michael Linden-Vørnle, astrofysiker ved DTU Space
- 2. Mine møder med Japan og japanere**
Ved Asger Røjle Christensen, journalisten, forfatteren og rejselederen
- 3. Jens Juel – en oplyst maler**
Ved Birgitte Zacho, Kunsthistoriker, mag.art.
- 4. Mine 113 dage som Saddam's gidsel – oplevelser fra Mellemøsten efteråret 1990**
Ved Niels Mogensen
- 5. Anker et liv med fejder**
Journalist og forfatter Alex Frank
- 6. Husker du vor skoletid?**
Ved Thomas Ubbesen, forfatter og journalist
- 7. Dronning Margrethe – 50 år på tronen**
Ved Lars Hovbakke Sørensen Lektor, ph.d. ved Professionshøjskolen Absalon
- 8. Drabsefterforskning - Virkelighed eller Fiktion?**
Ved Arne Woythal, pensioneret drabsefterforsker ved Københavns Vestegns Politi
- 9. VUFFELI-HVALBORG – Shu-bi-dua (1973-2011)**
Ved Nicolaj Holmbrøe
- 10. Oplyses senere**



5 aktuelle udstillinger med Birgitte Zacho

Kvinder? ARKEN Museum for Moderne Kunst
Wilhelm Marstrand – Den store fortæller Nivaagaards Malerisamling
Bertha Wegmann Den Hirschsprungske Samling
Gauguin og hans venner Ordrupgaard
Kameraet i os Den Sorte Diamant

TO, 17. FEB, KL. 15:45-16:45
FORSKELLIGE STEDER,
5 GANGE, KR. 550

LØ, 19. FEB, KL. 12:00-13:00
FORSKELLIGE STEDER,
5 GANGE, KR. 550

TO, 17. FEB, KL. 14:30-15:30
FORSKELLIGE STEDER,
5 GANGE, KR. 550

Se også Havevandring og
Skulpturvandring
på side 14

Guidet rundtur i musikhistorien Kåre Duhn

Kåre har gennem mange år undervist i musik og er altid god for en historie eller anekdote fra musikens verden. Kåre vil prøve at vise musikhistorien i helikopterperspektiv og få placeret de vigtigste navne og begreber i sammenhæng med den dynamik, der har ført til at musikken fra forskellige perioder lyder så forskelligt, som den gør. Alt sammenkrydret med musikseksempler

ON, 23. FEB, KL. 19:00-21:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
6 GANGE, KR. 450



Mormor mad

Gitte Apel

Kom og lav overkommelig traditionel dansk mad, som mormor lavede det. Mormormad er et begreb, der dufter af minder, længsel, appetit, hygge, samvær og velsmag. Vi bræiser og monterer vores skønne retter, som er sammensat ud fra årstidens spisekammer.

ON, 20. APR, KL. 17:00-21:00
RUDE SKOV SKOLEN -SJÆLSØ, BIRKERØD
4 GANGE, KR. 1395/P RUD 1295

Dessert for begyndere

Gitte Apel

Kom og vær med til at fremstille smagsfulde desserter ud fra forskellige tilberedningsmetoder. Vi fremstiller mousser, fromager og cremer og mange andre spændende emner der hører dessertkøkkenet til. Vi anvender særligt råvare som æg og udnytter dets særlige køkkentekniske egenskaber.

LØ, 2. APR, KL. 11:00-15:00
RUDE SKOV SKOLEN -SJÆLSØ, BIRKERØD
KR. 390/P RUD 365

Gæstemad for begyndere

Gitte Apel

Gæstemad for begyndere; Du lære at tilberede lækker og spændende gæstemad, hvor vi arbejder ud fra de mange forskellige grundtelberedningsmetoder og årstidens råvarer. Vi fremstiller skøn mad til dine gæster uden de store omkostninger og forholder os til basisråvarer og den traditionelle gode robuste kogekunst, hvor tilberedningsmetoder er i fokus og du opdager at det ikke er så dyrt at tilberede skøn gæstemad.

ON, 23. FEB, KL. 17:00-21:00
RUDE SKOV SKOLEN -SJÆLSØ, BIRKERØD
4 GANGE, KR. 1395/P RUD 1295

Priser er inklusiv råvare med mindre der står andet

Klimakost - Vegansk for begyndere

Liv Teilmann Nielsen

På kurset laver vi veganske retter, der er sunde, nærende, mætter og lever op til anbefalingerne. Kurset er for veganeren, dig med fødevarerallergier, for de der søger inspiration til kødfrie dage, eller de der blot ønsker at snuse til det plantebaserede køkken. Inkl. udgift til råvarer

SØ, 27. MAR, KL. 11:00-14:30
RUDE SKOV SKOLEN -SJÆLSØ, BIRKERØD
KR. 340

Planteproteiner

-mad med bønner, linser og bælgfrugter

Liv Teilmann Nielsen

De nye officielle danskekostråd anbefaler, at vi spiser mindre kød og flere bælgfrugter. På kurset skal vi lave velsmagende og simple retter med bønner, linser og bælgfrugter. Du får viden om hvordan du kan få dit proteinbehov dækket med mindre kød i kosten. Inkl. udgift til råvarer

LØ, 23. APR, KL. 11:00-14:30
RUDE SKOV SKOLEN -SJÆLSØ, BIRKERØD
KR. 340

6 om dagen

- mad med flere grøntsager

Liv Teilmann Nielsen

Du husker sikkert kampagnen 6om dagen, der skulle minde danskerne om at spise flere grøntsager – gerne 600 g om dagen. På kurset skal vi lave en masse forskellige retter med en masse forskellige grøntsager efter sæson. Inkl. udgift til råvarer

TO, 3. MAR, KL. 17:00-20:30
RUDE SKOV SKOLEN -SJÆLSØ, BIRKERØD
KR. 340

Thailandske egnsretter I

Worachit Hansen

LØ, 19. MAR, KL. 11:00-14:30
RUDE SKOV SKOLEN -SJÆLSØ, BIRKERØD
KR. 430/P RUD 405

Thailandske egnsretter II

Worachit Hansen

SØ, 24. APR, KL. 11:00-14:30
RUDE SKOV SKOLEN -SJÆLSØ, BIRKERØD
KR. 430/P RUD 405

Fyldt italiensk pasta

Bettina Carta

Du lærer at lave fyldt pasta såsom ravioli og tortellini, og der vil være mulighed for at være kreativ under Bettinas guidning. Vi laver en sauce til hver slags pasta, fordi for en italiener er det ikke ligegyldigt hvilken sauce, man serverer til sin pasta. Derfor har hver slags pasta sin egen sauce, og I vil selvfølgelig lære nogle af de klassiske opskrifter.

Inkl. udgift til råvarer

SØ, 8. MAJ, KL. 10:30-14:30
RUDE SKOV SKOLEN -SJÆLSØ, BIRKERØD
KR. 440/P RUD 413

Italiensk frisk pasta og gnocchi

Bettina Carta

Kunne du tænke dig at lære at lave frisk pasta, ligesom Bettina Carta lærte fra sin mormor og mor, da hun var barn på Sardinien?

Nu har du muligheden.

På dette kursus lærer du at lave pasta helt fra bunden.

Du kommer til at lave diverse pasta former, samt to slags gnocchi med den sauce som passer til.

Bettina vil vise og hjælpe dig med at få "le mani in pasta" hænder i pasta (= evnen til at lave pasta). Så du efter kurset kan trylle og overraske din familie og dine gæster med lækker hjemmelavet pasta.

Inkl. udgift til råvarer

SØ, 3. APR, KL. 10:30-14:30
RUDE SKOV SKOLEN -SJÆLSØ, BIRKERØD
KR. 440/P RUD 413

Italiensk mad - 4 regioner

Bettina Carta

Savner du at rejse til Italien eller har du spist noget italiensk mad du kunne tænke dig at trylle selv?

På dette kursus, kreerer vi sammen 4 forskellige menuer fra 4 forskellige italienske regioner. Du kender måske retterne i forvejen, måske ikke.

I får lavet nogle fantastiske retter, som respekterer den italiensk tradition og kvalitet, og som I med sikkerhed kan trylle frem derhjemme til jeres kære.

Under kurset vil Bettina bidrage med al sin viden, så I kan glæde jer til mere.

Inkl. udgift til råvarer

ON, 16. MAR, KL. 17:00-21:30
RUDE SKOV SKOLEN -SJÆLSØ, BIRKERØD
4 GANGE, KR. 1645/P RUD 1525



Mennesker og natur

Fransk bogklub/litteraturkreds

Jørgen Holbøll Green

På dette kursus går vi i dybden med en håndfuld af de moderne fransksprogede forfattere, der har sat deres præg på den internationale litterære scene, og som også har givet genlyd på vores breddegrader. Fra gang til gang tager vi en specifik roman under kærlig behandling og snakker om den ud fra relevante aktuelle begivenheder.

ON, 2. MAR, KL. 17:00-18:40
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
5 GANGE, KR. 590/P RUD 538

Matematik boost

Arne Møller

Er du eller dit barn gået i stå i matematik, føler at faget er "fjendeland", og fører det ofte til skænderier i familien? Intensivt kursus i ganske små grupper (4 deltagere). Hvis du virkelig er motiveret, kan vi lave mirakler. Selv om matematik har været et "hadefag" i lang tid, og selv om du måske tror, at du er talblind, så kan faget godt blive til et håndterligt redskab på kort tid, fordi det meste kan klares med ro, koncentration, tryghed og afkodning af et par besværligheder. Erfaringsmæssigt har rigtig mange aldrig rigtigt kunnet "tale" matematik, men har blot fremlagt skriftligt arbejde. Men en stor del af forståelsen kommer, når man skal formulere tingene selv, både mundtligt og skriftligt.

TO, 24. FEB, KL. 17:00-18:40
VÆRLØSE
4 GANGE, KR. 660

Dit livs historie – fortæl den!

Frank Kjærup

Dette er et særligt tilbud til dig som går med tanken om at fortælle historien om dit liv. Det kan være for at dele – for slægten og eftertidens skyld – eller for din egen skyld. At arbejde med sine erindringer og give det oplevede udtryk, er både oplysende for andre og udviklende for én selv. At fortælle giver sammenhæng, indadtil og udadtil. Erindringsværkstedet tilbyder redskaber til dette arbejde samtidig med et praktisk fællesskab til inspiration omkring processen. Giv dig selv en gave – giv dit liv videre: Nu som historie.

TO, 24. FEB, KL. 14:00-15:30
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
7 GANGE, KR. 725/P RUD 655

Forfatterværkstedet

Frank Kjærup

Kunne du tænke dig at skrive? Så er det bare med at komme i gang – tag og skriv! Dette er i al sin enkelthed meningen med dette særlige og nye kursustilbud, Forfatterværkstedet, varetaget af erfaren forfatter og litterat. Fokus er på praktiske skriveøvelser og respons på kursisternes egne skriftlige produkter. Sideløbende vil der være øvelser i sproglig opmærksomhed, introduktion til basale begreber og greb, skærpelse af bevidstheden om form og funktion i lyset af den enkelte skrivendes intention med det skrevne. At skrive er noget enhver bliver bedre til igennem at holde sig sprogligt i form, ved at holde et vågent øje – og et ikke mindre vågent øre – med det sproglige udtryk og dets virkning. Som deltager vil du, kort sagt, blive klædt på med alt det nødvendige, som kunsten kræver.

ON, 23. FEB, KL. 16:00-17:30
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
7 GANGE, KR. 725/P RUD 655

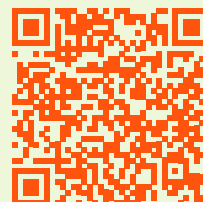
Punktum punktum komma streg

– kursus i dansk retskrivning og grammatik

Frank Kjærup

Er du under uddannelse eller har du nogen tæt på dig som gør, vil du med stor sandsynlighed være udsat for et stadigt krav om "skriftlige afleveringer". Arbejder du med borger- eller kundekontakt hvori f.eks. mails spiller en rolle, er du i ikke mindre grad konfronteret med de forskellige udfordringer det skriftlige nu engang udgør. Formålet med dette kursus er at lette byrden.

ON, 23. FEB, KL. 18:00-19:30
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
5 GANGE, KR. 540/P RUD 490



Introduktion til slægtsforskning

Jonna Andersen

De vigtigste kilder til slægtsforskning er tilgængelige på nettet, hvor man i ro og mag kan søge oplysninger hjemmefra - døgnet rundt. Men hvordan griber du det an, hvor skal du starte, og hvordan systematiserer du de indsamlede oplysninger?

TI, 18. JAN, KL. 16:00-18:30
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
1 GANGE, KR. 155/P RUD 140



Slægtsforskning grundkursus

Jonna Andersen

Kom godt i gang med slægtsforskningen eller få genopfrisket dine kundskaber. I dag findes de fleste kilder på internettet. På kurset lærer du at finde oplysninger om dine aner både i de grundlæggende kilder, kirkebøger og folketællinger samt i supplerende kilder som skifter, lægdsruller, godsarkiver, aviser og de særlige københavnske arkivalier. Du får også en introduktion til gotisk håndskrift, og vi ser på systematisering af de indsamlede oplysninger samt formidling af slægtshistorien. Kom og få inspiration til en meget spændende hobby.

TI, 1. FEB, KL. 16:30-18:30
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
8 GANGE, KR. 995/P RUD 895

Slægtsforskning let øvede

Jonna Andersen

Har du gennemgået grundkurset? Eller har du tidligere beskæftiget dig med slægtsforskning og ønsker en opdatering? Så er dette kursus for let øvede måske noget for dig. Vi repeterer opslag i kirkebøger og folketællinger og arbejder videre med emner som skifter, lægdsruller og gotisk skriftlæsning. Andre emner kan tages op efter deltagerens ønske. Medbring gerne egen PC.

TI, 1. FEB, KL. 10:00-12:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
8 GANGE, KR. 995/P RUD 895

Slægtsforskning

- weekendkursus for begyndere og let øvede

Jonna Andersen

Vil du gerne i gang med slægtsforskning, eller har du arbejdet med det før og ønsker en opdatering? På dette weekendkursus gennemgår vi de vigtigste kilder, som nu er tilgængelige på nettet: kirkebøger, folketællinger, skifter og lægdsruller. Vi ser også på, hvordan man gemmer sine resultatssystematisk og får en kort introduktion til gotisk skriftlæsning.

SØ, 20. FEB, KL. 10:00-15:15
KEDELHUSET, HILLERØD
2 GANGE, KR. 400

Slægtsforskning

- weekend workshop for øvede og garvede

Hans Peter Poulsen

Få inspiration til at komme videre med din slægtsforskning. Underviseren gennemgår brugen af nogle af de mange arkivalier på nettet, og kommer med opgaver med udgangspunkt i gennemgangen. Opgaverne vil også indeholde træning i læsning af gotisk håndskrift. Deltagerne kan arbejde med opgaverne på workshoppen eller mellem de to kursusdage, og løsningerne vil blive gennemgået den sidste dag.

SØ, 3. APR, KL. 10:00-15:15
KEDELHUSET, HILLERØD
2 GANGE, KR. 400

Slægtsforskning

- workshop for øvede

Hans Peter Poulsen

Få inspiration og hjælp til at komme videre med din slægtsforskning og slægtens historie. Underviseren kommer med opgaver og oplæg om brugen af arkivalier på nettet og med forslag til løsning af deltagerens problemer. Vi hjælper hinanden, deler erfaringer og skal også træne læsning af gotisk håndskrift.

ON, 2. FEB, KL. 10:15-13:00
HOVEDBIBLIOTEKET, BIRKERØD
8 GANGE, KR. 1165/P RUD 1045

TO, 3. FEB, KL. 10:00-12:45
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
8 GANGE, KR. 1165/P RUD 1045

Lægdsruller

Jonna Andersen

Lægdsrullerne (lister over værnepligtige mænd) rummer mange oplysninger om vores mandlige aner. Hvor kom de fra? Hvor tog de hen? Havde de fysiske kendetegn eller handicaps? Hvor aftjente de deres værnepligt? På dette kursus gennemgår vi systemets opbygning og lærer at finde rundt i lægdsrullerne på internettet.

TI, 19. APR, KL. 10:00-12:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
2 GANGE, KR. 290/P RUD 265

Fuglestemmekursus

Bjarne Bo Jensen

Hvert forår sætter fuglene deres hørlige og musikalske aftryk i naturen. Der er mange forskellige, og det kan være en udfordring at sætte navn på de enkelte stemmer. Forårets fuglesang er naturligvis det mest iøjefaldende, fuglene ytrer sig dog hele året, men udenfor ynglesæsonen er det først og fremmest kaldene der høres, og her er det alle arter, ikke kun sangerne der er aktive. Vi vil derfor også bruge tid på at studere fuglenes kald, og lære dem at kende. Kurset består af to dele, dels en om fuglesangens funktion, og dels en hvor vi koncentrerer os om at lære de forskellige fuglestemmer at kende, huskeregler mm. I den sidste del indgår fire ekskursioner, hvor vi øver stemmer i naturen.

Kontakt gerne Bjarne Bo for nærmere information: jensenab@mail.dk.

TI, 22. FEB, KL. 19:00-12:35
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 1120/P RUD 1000



Kreative fag

Akryl og farveforståelse

Carla Westphal

Lær at skabe dit indre billede og omsæt det til et udtryksfuldt maleri. Ved hjælp af forskellige teknikker og øvelser, herunder anvendelse af musik, arbejder vi med at skabe et indre billede, som du efterfølgende udtrykker på lærred i den form og stil, der ligger bedst for til dig.

MA, 24. JAN, KL. 10:30-14:45
KULTURHUSET I FARUM, FARUM
15 GANGE, KR. 3400

TI, 25. JAN, KL. 18:00-21:30
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
15 GANGE, KR. 2585/P RUD 2285

ON, 26. JAN, KL. 13:30-17:15
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
15 GANGE, KR. 2890/P RUD 2555

ON, 26. JAN, KL. 18:00-21:15
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
15 GANGE, KR. 2585/P RUD 2285

Akryl, akvarelmaling, tegning og croquis

Joseph Salamon

Du har længe haft lyst til at tegne og male. Her er et kursus som egner sig til både øvede og helt nye begyndere, da undervisningen er individuel. Vi arbejder med tegning, akvarel og akryl maling. Nogle gange arbejder vi ude i naturen og besøger museer og aktuelle udstillinger.

ON, 19. JAN, KL. 18:30-21:30
SØHOLMSKOLEN - TOFTEVANG, BIRKERØD
12 GANGE, KR. 1660/P RUD 1480

Akvarel og akryl

Berit Christiansen

LØ OG SØ, 5. OG 6. FEB, KL. 10:00-15:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
2 GANGE, KR. 665/P RUD 605

LØ OG SØ, 5. OG 6. MAR, KL. 10:00-15:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
2 GANGE, KR. 665/P RUD 605

Eksperimenterende tegning

og maling

Mie Christensen

Med udgangspunkt i egne evner og ønsker arbejdes der med akryl, akvarel, pastel samt andre materialer. Vi arbejder ud fra oplæg samt egne ideer.

ON, 19. JAN, KL. 10:00-12:35
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
8 GANGE, KR. 1165/P RUD 1045

Lær at tegne hvad du ser med

klassisk tegneteknik

Rikke Lydeking

Alle kan lære at tegne realistisk, men det kræver, at man træner øjet i at se linjer og former og træner hjernen i at genskabe det, øjet ser. I slutningen af 1800-tallet udviklede Charles Bargue figurer, som de klassiske akademier sidenhen har brugt til at lære sine studerende at tegne. I de klassiske kunstakademier har man altid set tegning som grundstenen for kunstnerisk arbejde. Er tegning helt nyt for dig, vil du opdage, at du kan lære at tegne alting, som de ser ud i virkeligheden.

TO, 20. JAN, KL. 14:00-17:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 1615/P RUD 1440

Portrætter – for alle

Rikke Lydeking

På dette kursus lærer man at skabe portrætter med blyant og oliemaling. Vi gennemgår de forskellige teknikker, de store kunstnere har brugt igennem historien i deres portrætter. Vi starter derfor med en meget teknisk tilgang og bevæger os gennem kurset over i, hvordan man tilføjer et portræt sjæl og personlighed. Kursisten kan enten lave et selvportræt med brug af spejl, et portræt efter eget fotografi eller underviseren finder et passende fotografi, der passer til kursistens niveau. Kursisterne bestemmer selv, om de vil bruge blyanter eller oliemaling.

TO, 20. JAN, KL. 10:00-13:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 1615/P RUD 1440

Sommer kursus i landskabsmaleri

Joseph Salamon

Efter vinterens arbejde med kunst indendørs er det på tide at komme ud i naturen og arbejde med landskaber. Over 3 søndage i forskellige spændende og smukke omgivelser. Hver weekend et nyt sted. Vi arbejder fra kl. 10.00 til kl. 15.00 Efter eget valg kan man male eller tegne enten "naturtro" eller "abstraherende" med inspiration fra farverne og formene vi ser. Man kan selv bestemme teknikken: blyant, kridt, akvarel, olie eller akryl. Eftersom vi er udendørs kan man roligt bruge olie. Kurset er velegnet til både øvede og nybegyndere. Spørgsmål angående det praktiske kan besvares af underviseren på 22111721 eller på mail Josephsalamon4@gmail.com.

SØ, 14. AUG, KL. 10:00-15:00
FORSKELLIGE STEDER
3 GANGE, KR. 850/P RUD 770



Akryl- og oliemaling for øvede Jesper Dalgaard

Undervisning i akryl- og oliemaling, farvelære, komposition og billedrum. Vi tager udgangspunkt i en række spændende emner for at indøve tekniske malefærdigheder, og samtidig opbygger vi et teoretisk fundament med individuelle fortolkningsmuligheder. Kurset er på højt niveau og henvender sig til deltagere, der har arbejdet med maleri(er) i flere år.


TI, 22. FEB, KL. 13:00-16:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
11 GANGE, KR. 1740/P RUD 1550

Klassisk tegning på Glyptoteket – for alle

Rikke Lydeking

Kom med på Glyptoteket og lær klassiske tegneteknikker brugt på kunstakademier rundt omkring i verdenen. Vi tegner efter museets græske og romerske skulpturer sammen, så man kan forvente en både lærerig og hyggelig oplevelse. Vi skal studere skulpturenes former, linjer, lys og skygge som man gør i klassisk realisme. Underviseren finder en skulptur til den enkelte kursist, der passer til niveauet. Alle kan deltage.

LØ, 2. APR, KL. 13:00-16:00
GLYPTOTEKET, KØBENHAVN V
KR. 275

 LØ, 11. JUN, KL. 13:00-16:00
GLYPTOTEKET, KØBENHAVN V
KR. 275

Klassisk tegning på Glyptoteket – højt niveau

Rikke Lydeking

Kurset er meget teknisk og henvender sig til folk, der har erfaring med at tegne realistisk. Du kan henvende sig til underviseren, hvis du er i tvivl, om kurset er det rette for dig.

LØ, 30. APR, KL. 13:00-16:00
GLYPTOTEKET, KØBENHAVN V
KR. 275

Klassisk tegning på Thorvaldsens Museum

– for alle

Rikke Lydeking

Kom med på Thorvaldsens Museum og lær klassiske tegneteknikker brugt på kunstakademier rundt omkring i verdenen. Vi tegner efter Thorvaldsens flotte skulpturer sammen, så man kan forvente en både lærerig og hyggelig oplevelse. Vi skal studere skulpturenes former, linjer, lys og skygge som man gør i klassiskrealisme. Underviseren finder en skulptur til den enkelte kursist, der passer til niveauet. Alle kan deltage.

LØ, 12. FEB, KL. 13:00-16:00
THORVALDSENS MUSEUM, KØBENHAVN K
KR. 275

Klassisk tegning på Thorvaldsens Museum

– højt niveau

Rikke Lydeking

Kurset er meget teknisk og henvender sig til folk, der har erfaring med at tegne realistisk.

LØ, 5. MAR, KL. 13:00-16:00
THORVALDSENS MUSEUM, KØBENHAVN K
KR. 275

Smykkedkursus

Kirsten Henriksen

Forkæl dig selv eller en, du holder af, med funkende smykker uden at skulle lægge hele pensionsopsparingen hos juveleren. Lær at binde perler med sølvtråd, lave smukke armbånd, brillante øreringe og store og små halskæder. Design dine egne kollektioner eller lad dig inspirere af internationale mærker og brands.

Vi arbejder primært med perler, men du får også en grundlæggende introduktion til sølvarbejde herunder lodning, formgivning og efterbehandling.

Weekendkursus

LØ OG SØ, 29. OG 30. JAN, KL. 10:00-15:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
2 GANGE, KR. 645/P RUD 585

LØ OG SØ, 26. OG 17. FEB, KL. 10:00-15:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
2 GANGE, KR. 645/P RUD 585

LØ OG SØ, 26. OG 27. MAR, KL. 10:00-15:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
2 GANGE, KR. 645/P RUD 585

Smykkedkursus - torsdage

Kirsten Henriksen

TO, 20. JAN, KL. 17:30-21:30
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
3 GANGE, KR. 770/P RUD 695

TO, 10. FEB, KL. 17:30-21:30
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
3 GANGE, KR. 770/P RUD 695

Grafik - Sommerkursus uge 26 - 2022

Charlotte Grangaard Jensen
MA, 27. JUN, KL. 09:30-15:00
GRAFISK VÆRKSTED, HOLTE
5 GANGE, KR. 2100/P RUD 1925

Grafik - Sommerkursus uge 27 - 2022

Charlotte Grangaard Jensen
MA, 4. JUL, KL. 09:30-15:00
GRAFISK VÆRKSTED, HOLTE
5 GANGE, KR. 2100/P RUD 1925



Musik og sang

Blokfløjte

Kathrine Brandt

Måske har du spillet blokfløjte tidligere og har lyst til at komme igang igen - eller måske drømmer du om at lære at spille et blæseinstrument? Undervisningen vil blive tilrettelagt efter den enkelte elevs ønsker og behov. Vi kommer bl.a. til at arbejde med teknik/artikulation, vejtrækning, frasering og intonation.

TI, 8. MAR, KL. 16:00-19:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

Gambe

Kathrine Brandt

Instrumentet, som på italiensk hedder Viola da Gamba, havde sin storhedstid i renæssancen og barokken. Gamben findes i forskellige størrelser, basgamben minder i størrelse om en cello, desuden har den bånd ligesom en guitar, så spiller man, eller har man spillet et af de to instrumenter er det forholdvis let at gå til.

TI, 8. MAR, KL. 15:00-19:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

Guitar

Arne Møller

TO, 27. JAN, KL. 15:00-20:00
VÆRLØSE
10 GANGE, KR. 1435

Leif Svensson

TI, 8. MAR, KL. 16:00-20:00
ALLERØD
10 GANGE, KR. 1595

Guitar og folkeinstrumenter

Kåre Duhn

ON, 9. MAR, KL. 19:00-21:00
RUDE SKOV SKOLEN - SJÆLSØ, BIRKERØD
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

MA, 14. MAR, KL. 10:00-14:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

TI, 15. MAR, KL. 18:00-20:00
TRØRØDSKOLEN, VEDBÆK
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

Harmonika

Leif Svensson

MA, 7. MAR, KL. 16:00-20:00
ALLERØD
10 GANGE, KR. 1595

Jonko Jordanov

TO, 31. MAR, KL. 15:00-19:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

Klarinet

Christian Grönlund

FR, 21. JAN, KL. 08:30-13:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

Alice Busk

MA, 21. MAR, KL. 16:00-18:00
SØHOLMSKOLEN - TOFTEVANG, BIRKERØD
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

TI, 22. MAR, KL. 16:00-20:00
SØHOLMSKOLEN - TOFTEVANG, BIRKERØD
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

Klaver

Kåre Duhn

MA, 14. MAR, KL. 10:00-14:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

TI, 15. MAR, KL. 18:00-21:00
TRØRØDSKOLEN, VEDBÆK
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

Leif Svensson

ON, 9. MAR, KL. 16:00-20:00
ALLERØD
10 GANGE, KR. 1595

Alice Busk

MA, 21. MAR, KL. 16:00-18:00
SØHOLMSKOLEN - TOFTEVANG, BIRKERØD
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

TI, 22. MAR, KL. 16:00-20:00
SØHOLMSKOLEN - TOFTEVANG, BIRKERØD
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

Saxofon

Christian Grönlund

FR, 21. JAN, KL. 08:30-13:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

Sang og stemmetræning

Kathrine Brandt

Alle kan synge! Det skal være sjovt at synge! Og så får man det så godt af at synge! Det er mit udgangspunkt når jeg underviser i sang. Du behøver ikke at have sunget før. Jeg vil bl.a. arbejde med din vejtrækning, udvikle dit stemmeomfang og meget mere. Vi vil sammen træne din stemme, ved hjælp af sangøvelser, men også udvikle din teknik og musikalitet gennem at arbejde med en sang, arie eller korstemme.

TI, 8. MAR, KL. 16:00-19:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 1435/P RUD 1410

Syng i Why Not-koret

Ann-Cathrine Nesager

Why Not er for dig, der elsker at synge med på både de gamle og de nye hits. På repertoire er bl.a. Tina Dickow, Coldplay, U2, David Bowie, TV-2 og Prince. Du behøver ikke at have en solist i maven - bare du har styr på stemmen og lyst til at synge sammen med andre.

ON, 19. JAN, KL. 20:00-22:00
ALLERØD KOMMUNALE MUSIKSKOLE
14 GANGE, KR. 740

Guidet rundtur i musikhistorien

Kåre Duhn

Kåre har gennem mange år undervist i musik og er altid god for en historie eller anekdote fra musikkens verden. Kåre vil prøve at vise musikhistorien i helikopterperspektiv og få placeret devigtigste navne og begreber i sammenhæng med den dynamik, der har ført til at musikken fra forskellige perioder lyder så forskelligt, som den gør. Alt sammenkrydret med musikeksempler

ON, 23. FEB, KL. 19:00-21:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
6 GANGE, KR. 450



Sang og musik

Hillerød Brass Band

Keld Jørgensen

Formålet er at lære sammenspil og spille brass band musik af engelsk oprindelse/tradition. Der mangler godesammenspilmuligheder, men her er et nyt og godt tilbud. Vi skal øve os, blive bedre amatørmusikere lære nyt rep., få gode venner, opbygge en god hobby, have et godt socialt samvær og få gode vaner i forhold til at forberede sig og spillesmå koncerter. Der findes så meget dejlig musik, som vi over tid skal stifte bekendtskab med. Der er en lille grundstamme af lidt mere øvede amatørmusikere, men fokus er på at alle skal kunne være med, gamle som unge og skabe rammerne og muligheden for at blive bedre og opbygge gode relationer. Kontaktperson: Thomas Hovaldt thomashovaldt1@gmail.com.

ON, 2. FEB, KL. 18:30-21:00
PRÆSTEVANG KIRKE, HILLERØD
12 GANGE, KR. 550

Instrumental og sang
små hold
2 deltagere deler en lektion

Engelsk A2-1

Vibeke Khan

FR, 22. APR, KL. 10:00-11:40
KULTURHUSET I HELSINGE, HELSINGE
8 GANGE, KR. 820

Engelsk A2-2

Vibeke Khan

FR, 22. APR, KL. 12:00-13:40
KULTURHUSET I HELSINGE, HELSINGE
8 GANGE, KR. 820

Engelsk konversation

Tove Lisa Nielsen

ON, 9. MAR, KL. 10:00-12:00
MANTZIUSGÅRDEN, BIRKERØD
12 GANGE, KR. 1415/P RUD 1265

Lynfransk for begyndere

Birgitte Ehrhardt

LØ, 22. JAN, KL. 10:00-15:30
SATELLITTEN, VÆRLØSE
2 GANGE, KR. 725

Fransk A1 (begynder)

Jørgen Holbøll Green

TI, 1. MAR, KL. 19:00-20:40
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
12 GANGE, KR. 1165/P RUD 1045

Fransk A1-1/A1-2

Birgitte Ehrhardt

TI, 2. MAR, KL. 16:00-17:40
SATELLITTEN, VÆRLØSE
12 GANGE, KR. 1165

Fransk A2-1/A2-2

Birgitte Ehrhardt

TI, 2. MAR, KL. 14:00-15:40
SATELLITTEN, VÆRLØSE
12 GANGE, KR. 1165

Fransk A2-1/A2-2

Lis Brix

MA, 21. FEB, KL. 17:00-18:40
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
12 GANGE, KR. 1165/P RUD 1045

Fransk - utraditionel konversation

Jørgen Holbøll Green

TI, 1. MAR, KL. 17:00-18:40
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
12 GANGE, KR. 1165/P RUD 1045

Fransk bogklub/litteraturkreds

Jørgen Holbøll Green

ON, 2. MAR, KL. 17:00-18:40
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
5 GANGE, KR. 590/P RUD 538

Italiensk A1 - begyndere

Nicoletta Conti

ON, 23. FEB, KL. 09:15-10:45
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
12 GANGE, KR. 1165/P RUD 1045

Japansk til rejsebrug for begyndere 2

Shoko Wada Ingemannsen

ON, 30. MAR, KL. 19:00-20:40
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
10 GANGE, KR. 995/P RUD 895

Japansk til rejsebrug for øvede

Shoko Wada Ingemannsen

TI, 22. FEB, KL. 18:00-19:40
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
12 GANGE, KR. 1165/P RUD 1045

Russisk intro- og lynkursus

Asta Važgauskaite

ON, 2. FEB, KL. 17:00-18:40
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
4 GANGE, KR. 445/P RUD 405

Russisk A1 begynder

Asta Važgauskaite

TI, 1. MAR, KL. 17:00-18:40
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
12 GANGE, KR. 1165/P RUD 1045

Spansk A1

Vanesa Domenech

TI, 8. MAR, KL. 09:30-11:00
FORENINGSHUSET, HØRSHOLM
15 GANGE, KR. 1415

Spansk A1

Susana Martos Leon

TO, 24. FEB, KL. 17:00-18:40
OPLYSES SENERE,
15 GANGE, KR. 1415

Spansk A1 - begyndere

Vanesa Domenech

TI, 8. MAR, KL. 12:45-14:15
FORENINGSHUSET, HØRSHOLM
15 GANGE, KR. 1415

Spansk A1-1 begynder

Miguel Campos

TO, 3. MAR, KL. 11:45-13:35
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
11 GANGE, KR. 1080/P RUD 970

Spansk A1 - ONLINE

Susana Martos Leon

TI, 22. FEB, KL. 12:00-13:40
15 GANGE, KR. 1415

Spansk let øvede A1+

Miguel Campos

TO, 24. MAR, KL. 17:25-19:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
11 GANGE, KR. 1080/P RUD 970

Spansk A1-2

Vanesa Domenech

TI, 8. MAR, KL. 11:10-12:40
FORENINGSHUSET, HØRSHOLM
15 GANGE, KR. 1415

Spansk A2

Albena Radeva

ON, 2. FEB, KL. 12:00-13:40
KULTURHUSET I FARUM, FARUM
16 GANGE, KR. 1495

Spansk A2

Albena Radeva

TI, 8. FEB, KL. 11:50-13:30
SATELLITTEN, VÆRLØSE
16 GANGE, KR. 1495

Spansk B1-1

Tove Lisa Nielsen

ON, 2. FEB, KL. 17:30-19:10
MANTZIUSGÅRDEN, BIRKERØD
15 GANGE, KR. 1415/P RUD 1265

Spansk Samtale B1

Miguel Campos

TO, 3. MAR, KL. 15:40-17:15
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
11 GANGE, KR. 1080/P RUD 970

Spansk Samtale B1+

Miguel Campos

TO, 3. MAR, KL. 09:00-11:35
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
11 GANGE, KR. 1535/P RUD 1370

Tysk A1-1

Frank Kjærup

ON, 23. FEB, KL. 14:00-15:30
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
12 GANGE, KR. 1165/P RUD 1045

Tysk A1-2

Lotte Christiansen

TI, 18. JAN, KL. 17:00-18:40
KRATBJERGSKOLEN, AFD. ENGHOLM,
ALLERØD
12 GANGE, KR. 1165

Tysk A2-3

Lotte Christiansen

TI, 18. JAN, KL. 19:00-20:40
KRATBJERGSKOLEN, AFD. ENGHOLM,
ALLERØD
12 GANGE, KR. 1165



Sprog



Motion og bevægelse

Bevægelse og afspænding

- sommerhold

Bettina Østerby
MA, 23. MAJ, KL. 08:45-10:00
INSTITUTET, HØRSBOLM
5 GANGE, KR. 590

FR, 10. JUNI, KL. 09:30-11:00
AOF I NÆRUM, NÆRUM
3 GANGE, KR. 410

Let puls & styrketræning 70+

Bettina Østerby
MA, 17. JAN, KL. 11:00-11:45
INSTITUTET, HØRSBOLM
15 GANGE, KR. 920

Let puls & styrketræning 70+

- sommerhold
Bettina Østerby
MA, 23. MAJ, KL. 11:00-11:45
INSTITUTET, HØRSBOLM
5 GANGE, KR. 590

Meditation for begyndere

Online
Bettina Østerby
TO, 27. JAN, KL. 10:00-10:45
15 GANGE, KR. 770

EFTERFØDSEL

Efterfødselsgymnastik

Jette Hjulmand
Med Gotved gymnastik arbejder vi kroppen igennem til glade og dansende bevægelser til god musik. Der er fokus på styrke af mave, ryg, baller, arme, ben og ikke mindst bækkenbund. Træningen bliver tilpasset børnene og gruppen. Børnene inddrages i øvelserne når vi laver sanglege, motorisk stimulering og babymassage.

FR, 25. FEB, KL. 12:00-13:30
STIEN, FARUM
8 GANGE, KR. 980

FR, 29. APR, KL. 12:00-13:30
STIEN, FARUM
8 GANGE, KR. 980

YOGA

Hatha Yoga

Margit Thorbjørnsen
ON, 9. MAR, KL. 09:00-10:30
FH HALLEN, ALLERØD
14 GANGE, KR. 1330

Morgen yoga

Troels Rimi Andersen
FR, 4. MAR, KL. 09:20-10:50
MANTZIUSGÅRDEN, BIRKERØD
15 GANGE, KR. 1415/P RUD 1265

Pilates/Yoga 65+

Mette Hansen
TI, 22. FEB, KL. 10:45-11:30
INSTITUTET, HØRSBOLM
15 GANGE, KR. 920

Yin Yoga

Hanne Winther Engell
MA, 7. MAR, KL. 18:15-19:25
AOF I NÆRUM, NÆRUM
13 GANGE, KR. 1190/P RUD 1090

Yoga

Lone Bay
MA, 7. FEB, KL. 09:30-11:00
AOF I NÆRUM, NÆRUM
13 GANGE, KR. 1500/P RUD 1370

Yin yoga - 60+

Mette Hansen
TO, 17. MAR, KL. 10:00-10:45
INSTITUTET, HØRSBOLM
14 GANGE, KR. 870

Yin yoga - Yinmind

Bettina Østerby
MA, 17. JAN, KL. 12:15-13:30
INSTITUTET, HØRSBOLM
15 GANGE, KR. 1545

Yin yoga - yinmind, afstressende

Bettina Østerby
MA, 17. JAN, KL. 16:00-17:00
ONLINE
15 GANGE, KR. 1120

TO, 27. JAN, KL. 08:15-09:30
INSTITUTET, HØRSBOLM
15 GANGE, KR. 1545

Yin yoga - Yinmind

- sommerhold
Bettina Østerby
MA, 23. MAJ, KL. 12:15-13:30
INSTITUTET, HØRSBOLM
5 GANGE, KR. 590

Yin yoga - yinmind, afstressende

- sommerhold
Bettina Østerby
MA, 23. MAJ, KL. 16:00-17:00
ONLINE
5 GANGE, KR. 530

MOTION OG AFSPÆNDINGSTRÆNING

Afspændingstræning

Jens Werner
MA, 21. FEB, KL. 18:00-19:15
BIRKERØD IDRÆTSCENTER, BIRKERØD
16 GANGE, KR. 1370/P RUD 1225

Bevægelse for ældre

Annette Marie Bengtsson
MA, 24. JAN, KL. 10:00-11:10
PRINS VALDEMARS ALLE, ALLERØD
22 GANGE, KR. 1840

MA, 24. JAN, KL. 12:15-13:25
PRINS VALDEMARS ALLE, ALLERØD
22 GANGE, KR. 1840

Bevægelse og afspænding

Bettina Østerby
MA, 17. JAN, KL. 08:00-09:15
INSTITUTET, HØRSBOLM
15 GANGE, KR. 1545

MA, 17. JAN, KL. 09:30-10:40
INSTITUTET, HØRSBOLM
15 GANGE, KR. 1340

TI, 18. JAN, KL. 09:15-10:45
KULTURHUSET I FARUM, FARUM
15 GANGE, KR. 1695

FR, 28. JAN, KL. 10:30-12:00
AOF I NÆRUM, NÆRUM
15 GANGE, KR. 1695/P RUD 1545

FR, 4. FEB, KL. 08:45-10:15
AOF I NÆRUM, NÆRUM
15 GANGE, KR. 1695/P RUD 1545

Seniordans

Lise Klint

Seniordans består af danske og internationale folkedanse. De er bearbejdet i en sådan form, at de kan danses af folk i alle aldre. Dansen kræver ikke en partner. Seniordans giver glæde og velvære, god motion, fysisk og psykisk styrke og ikke mindst fornøjeligt samvær.

TO, 20. JAN, KL. 15:30-17:30
RØNNEBÆRHUS, HOLTE
14 GANGE, KR. 1330/P RUD 1190

Motion og bevægelse

Yin yoga - yinmind øvede

Bettina Østerby

TO, 27. JAN, KL. 13:00-14:30
INSTITUTET, HØRSBOLM
15 GANGE, KR. 1545

Yin yoga for begyndere

Mette Hansen

Yin yoga er en meget blid og rolig form for øvelser, der styrker og strækker kroppen og vi tager selvfølgelig individuelle hensyn. Vil du gerne gå til yoga, men har aldrig prøvet det før, så er holdet lige her, netop til dig der vil forsøge og mærke, hvordan yoga kan være godt for din krop og dit velbefindende. Det kræver kun, at du har lyst og tid.

TI, 08. MAR, KL. 12:00-12:45
INSTITUTET, HØRSBOLM
15 GANGE, KR. 920

Yinmind Yoga for unge

Gry Paltorp

Giv dine tanker en åben og ikke dømmende pause, og kroppen en dyb rolig og kærlig opmærksomhed. Hver gang afslutter vi med en meditation.

Yinmind er en rolig og stille praksis, der giver plads til at acceptere hele dig. Alle følelser er okay, og tanker bare tanker.

TO, 24. FEB, KL. 15:15-16:30
AFTENSKOLERNES HUS, HILLERØD
12 GANGE, KR. 1295

Yoga (blid) og mindfulness

Dea Fog

ON, 2. MAR, KL. 16:00-17:30
HAVARTHIGAARDEN, HOLTE
15 GANGE, KR. 1415/P RUD 1265

Yoga for seniorer

Dea Fog

TO, 10. MAR, KL. 10:45-12:15
HAVARTHIGAARDEN, HOLTE
15 GANGE, KR. 1415/P RUD 1265

PILATES

Mindfulness og pilates

Gry Paltorp

MA, 7. MAR, KL. 17:30-18:35
INSTITUTET, HØRSBOLM
12 GANGE, KR. 1085

MA, 14. MAR, KL. 18:45-19:50
INSTITUTET, HØRSBOLM
12 GANGE, KR. 1085

Pilates - blid for seniorer

Dea Fog

TO, 10. MAR, KL. 12:20-13:50
HAVARTHIGAARDEN, HOLTE
15 GANGE, KR. 1415/P RUD 1265

Pilates- og yogainspireret bevægelse

Hanne Winther Engell

ti, 15. mar, kl. 10:00-11:30
AOF i Nærum, Nærum
15 gange, kr. 1695/P Rud 1545

Pilates/Yoga 65+

Mette Hansen

TI, 22. FEB, KL. 10:45-11:30
INSTITUTET, HØRSBOLM
15 GANGE, KR. 920

Power Pilates med afspænding

Dea Fog

ON, 2. MAR, KL. 17:45-19:15
HAVARTHIGAARDEN, HOLTE
15 GANGE, KR. 1415/P RUD 1265

HENSYNTAGEN

Yoga mod stress og angst

Margit Thorbjørnsen

ON, 19. JAN, KL. 10:35-12:05
FH HALLEN, ALLERØD
19 GANGE, KR. 1740/P RUD 1550

Yoga og meditation mod stress og angst

Line Kofoed Heilbuth

ON, 2. FEB, KL. 17:15-18:45
KLATRETRÆET, ALLERØD
15 GANGE, KR. 1695/P RUD 1545

Yoga for dig med smerter

Janne Kromann Nielsen

ON, 2. MAR, KL. 14:00-15:30
KULTURHUSET I FARUM, FARUM
15 GANGE, KR. 1415

Ballet og bevægelse

- begynder og let øvede

Nana Karapetyan

SØ, 27. FEB, KL. 12:00-13:30
AOF I NÆRUM, NÆRUM
10 GANGE, KR. 1190/P RUD 1090

Ballet og bevægelse

- øvede

Nana Karapetyan

TI, 22. FEB, KL. 19:00-20:30
AOF I NÆRUM, NÆRUM
10 GANGE, KR. 1190/P RUD 1090

Workshop for kvinder

"Yinmind og Me-Time"

Bettina Østerby

Denne workshop er for dig, som har brug for en pause til dig selv, hvor du ikke skal være til rådighed for andre, hvor du ikke skal præstere og løse opgaver. Det er et rum for dig, hvor du kan læne dig ind i ro og fordybelse, med opmærksomheden indefter. Se yderligere på hjemmesiden.

LØ, 5. FEB, KL. 10:00-13:00
INSTITUTET, HØRSBOLM
KR. 285/P RUD 265

LØ, 19. MAR, KL. 10:00-13:00
AOF I NÆRUM, NÆRUM
KR. 285





Ture og udflugter

Dødens Vandring

Elin Fredrikson

Dødens vandring – en tur om smitte, mirakelkure og livsfarlig behandling.

Vi følger medicinhistoriens blodige spor gennem København.

Vi laver stop ved det anatomiske teater hvor vi hører om de første dissektioner af menneskelig, ved et gammelt apotek hvor der bliver fortalt grusomme historier om behandlingsformer og mirakelkure, og ved steder i byen som stadig minder om de store epidemier, som koleraen og den sorte død.

Dødens vandring er en historisk byvandring hvor vi går i dybden med den danske medicinshistorie og fortæller uhyggelige og hårrejsende detaljer om datidens sygdom, behandling og forskning.

TO, 19. MAJ, KL. 18:00

FRUE PLADS, KØBENHAVN K

KR. 160

Fra den franske koks latrin i Pilestræde til Sankt Gertrud på Kulturvet

Hanne Fabricius

Under en arkæologisk udgravning i 2004 i Pilestræde fandt man blandt andet en latrin (lokum) fra Capions tid, hvor der var interessante madrester i. De viste, hvad byens bedre borgerskab havde spist omkring 1700, og at man havde siddet og røget tobak, når man sad på tønden i det lille hus.

FR, 8. APR, KL. 16:50

HJ. AF STRØGET/ØSTERGADE

KR. 160

Heerings Gaard på Christianshavn

Lars Hermann

Den klassicistiske købmandsgård Heerings Gaard er en kulturperle, som sjældent er tilgængelig for offentligheden. Du får en unik rundvisning i det fine gårdanlæg og hører historierne om familien Heering, som både boede og drev virksomhed på stedet i næsten 5 generationer. Du får et indblik i et enestående stykke dansk kulturhistorie og fortællinger om Christianshavns op- og nedture. Inkl. middag.

ON, 27. APR, KL. 16:00

HEERINGS GAARD, KØBENHAVN K

KR. 375

I øllets fodspor

Allan Mylius Thomsen

De ældste danske spor af øl er cirka 5.000 år gamle. I København går de ældste spor tilbage til omkring år 900, og på denne tur går vi i øllets fodspor i det gamle København.

ON, 27. APR, KL. 17:00

GRÅBRØDRE TORV, KØBENHAVN K

KR. 325

Kaktusgartneriet

Jan Bertelsen

Under besøget på Kaktusgartneriet, kan du møde Jan Bertelsen, der har arbejdet med kaktusser og sukkulenter i mange år. Kaktusgartneriet byder på flere hundrede forskellige kaktusser og sukkulenter og Jan fortæller, hvordan du passer og plejer dem. Endelig er der mulighed for at gå på opdagelse i gartneriet og købe planter med hjem.

SØ, 3. APR, KL. 11:00

KAKTUSGARTNERIET, VALLENSBÆK

KR. 50

LØ, 7. MAJ, KL. 11:00

KAKTUSGARTNERIET, VALLENSBÆK

KR. 50

Klimakvarter Østerbro og

taggartneriet ØsterGRO

Frederik Lindskov

Heerings Gaard i Overgaden Neden Vandet på Christianshavn er en kulturperle, som sjældent har været tilgængelig for offentligheden - bortset fra på Kulturnatten. I forbindelse med Christianshavns 400-års jubilæum i 2018 åbnede stedet dog mere op og tilbyder specialudstillinger.

MA, 30. MAJ, KL. 14:00-16:30

KILDEVÆLDSKIRKEN, KØBENHAVN Ø

KR. 250

Københavns Lufthavn

Tag med på en unik oplevelse, hvor vi kommer bag om Københavns Lufthavn. Efter en kort introduktion går vi gennem lufthavnsbygningen ud i en CPH bus og kommer via sikkerhedskontrollen ind på lufthavns afspærrede område. Vi kører langs det 29 km lange hegn og hører om lufthavns historie og om planerne for den store udbygning. Vi ser snerydningskøretøjerne og den ene af lufthavns brandstationer.

LØ, 7. MAJ, KL. 12:30-15:00

KØBENHAVNS LUFTHAVN, KASTRUP

KR. 205

LØ, 23. APR, KL. 12:30-15:00

KØBENHAVNS LUFTHAVN, KASTRUP

KR. 205

Op og ned langs Nyhavn

Allan Mylius Thomsen

Hør historierne om de smukke huse og om de mennesker, der har boet der, f.eks. H.C. Andersen og komponisten Kuhlau, og hør om områdets mange skandaler. Inkl. frokost.

LØ, 7. MAJ, KL. 11:00-14:00

NYHAVN, KØBENHAVN K

KR. 325

Storebæltsbroen & Sprogø

Storebæltsbroen & Sprogø med bus, guide, frokost & kaffe/kage

I samarbejde mellem AOF Nordsjælland og Egedal har vi har fået en unik mulighed for at lave endagsudflugter med besøg på Sprogø som normalt er lukket område. En helt speciel oplevelse med guide.

ON, 2. MAR, KL. 08:00-19:30

KR. 695

Synagogen i København

Lars Hermann

Ordet synagoge er græsk og betyder forsamlingshus. Synagogen er såvel en religiøs som en social institution og har gudstjeneste tre gange om dagen. En guide fra Mosaiske Trossamfund viser rundt og fortæller om Synagogen og Trossamfundet.

ON, 15. JUN, KL. 10:45-12:15

SYNAGOGEN I KØBENHAVN

KR. 195



Tre havevandring i København

Birgitte Zacho

København byder på mange grønne åndehuller, steder hvor man kan slappe af og få ro fra byens larm. Når vi spiser frokost i Kongens Have eller tager en læsepause på Assistens Kirkegård tænker vi måske ikke på dissessteders historie. Har du alligevel undret dig har du her chancen for at komme med på tre havevandring, der giver indblik i tre af byens mest populære grønne områder.

ON, 8., 15. OG 22. JUN, KL. 15:00-16:30

3 GANGE, KR. 325



Tre Skulpturvandring i København

Birgitte Zacho

Der står skulpturer på hvert andet gadehjørne og strøet ud i byens parker. Skulpturen har til alle tider fundet plads i vores fælles rum, i kirker, i templer og på magtens pladser. Nogle er blevet en ubemærket del af byrummet og andre har skabt heftig debat. På tre byvandring går vi på opdagelse i dette udendørs glyptotek.

TO, 9., 16 OG 23. JUN, KL. 15:00-16:30

3 GANGE, KR. 325

IT og Foto

WordPress - introduktion

Bo Jönsson

Er du på udkig efter en nem måde at komme i gang med en hjemmeside? WordPress er et uhyre effektivt værktøj til oprettelse af mindre hjemmesider. Fordelen ved WordPress er, at du ikke behøver en masse teknisk viden, inden du går i gang, og så ser resultatet professionelt ud!

LØ OG SØ, 5. OG 6. MAR, KL. 10:00-13:15
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
2 GANGE, KR. 585/P RUD 540

Word øvede

Bo Jönsson

Kurset er for dig, der kan det grundlæggende i Word, men har brug for at lære lidt flere af de mange smarte funktioner. Vi kommer ind på: illustrationer, tabeller, layout, typografier, indholdsfortegnelser, brevflætning etc.

LØ OG SØ, 23. OG 24. APR, KL. 10:00-13:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
2 GANGE, KR. 395/P RUD 360

Excel - introduktion

Bo Jönsson

Vi gennemgår de grundlæggende emner i Excel: formler, forskellige typer af funktioner, filtrering, sortering, formatering og diagrammer.

LØ OG SØ, 19. OG 20. MAR, KL. 10:00-13:45
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
2 GANGE, KR. 585/P RUD 540

Intensiv kamerateknik

Bo Jönsson

Hvad er det, der gør, at et billede er supergodt? Hvad entendet er et portræt eller et landskabsbillede? På kurset får du mere viden omkring kameraets forskellige muligheder, så du bliver i stand til at tage bedre billeder. Kurset er målrettet spejlreflekskameraer og større kompaktekameraer. Vi arbejder med hvidbalance, lukkertid, blænde, ISO-værdier, fokusering og lysmåling samt forskellige fotoøvelser.

LØ OG SØ, 26. OG 27. MAR, KL. 10:00-13:00
KULTURCENTER MARIEHØJ, HOLTE
2 GANGE, KR. 395/P RUD 360



Åbningstider

Mandag - torsdag kl. 10.00-12.00
Kulturcenter Mariehøj, Øverødvej 246,
2840 Holte
Telefonnr. 4580 1900
mail: kontakt@aof-nordsj.dk

Hvem kan deltage?

AOF Nordsjællands kurser er åbne for alle – uanset hvor du bor, om du er barn eller voksen. Børn kan dog kun efter forudgående aftale med AOF Nordsjælland deltage på hold, som ikke er annonceret som et børnehold eller som et voksen/barn hold.

AOF Nordsjælland

Allerød – Fredensborg – Furesø – Gribskov – Helsingør – Hillerød – Hørsholm – Rudersdal kommuner
Kulturcenter Mariehøj
Øverødvej 246, 2840 Holte
Telefonnr. 4580 1900
aof.dk/aftenskoler/aof-nordsjaelland/
kontakt@aof-nordsj.dk
CVR nr. 72274210

Tilmelding og betaling

Prisen er anført ved hvert hold. Betalingsfristen er 10 dage efter tilmelding. Du kan betale via netbank og dankort ved tilmelding via hjemmeside eller ved e-girokort/girokort som fremsendes efter tilmelding pr. mail.

Ratebetaling

Hvis kursusrprisen er mere end kr. 1.000 og varer mere end 3 måneder kan beløbet deles i op til 3 rater. Kurset skal være betalt færdigt inden slutdatoen for kurset.

Tilbagebetaling

Du kan frit afmelde dig et hold og få din deltagerbetaling retur indtil 14 dage før holdstart. Afmelding skal ske ved henvendelse til AOF pr. tlf. eller pr. mail. Fra 14 dage før kursusstart er tilmelding og betaling bindende. Hvis et hold ikke oprettes, bliver du tilbudt at gå på et andet hold eller at få dine penge retur. Tilmelding til ture og rejser er bindende ved tilmelding.

Nedsat pris er anført som den anden pris ved hold

Pensionister i Rudersdal, denne pris gælder for deltager som går til undervisning, bor og er pensionist i Rudersdal kommune. Rabatten er fratrukket kursusrprisen og er for pensionister 5 kr. pr. lektion. Det er en forudsætning for at få nedsat pris, at du oplyser dit cpr.nr. ved tilmeldingen.

Mødebrev/girokort

E-girokortet/girokortet er dit mødebrev. Hører du ikke andet, skal du møde som anført på mødebrevet/girokortet. Yderligere information/ændringer fra kontoret sker ved sms/mail. Information fra kontoret Ved information om ændringer af undervisning med mere giver kontoret besked pr. sms/mail til berørte deltagere.

Ved aflysninger

Erstattes af mødegange i forlængelse af de planlagte undervisningsgange.

Bøger og materialer

Betales af deltagerne og anskaffes i samråd med læreren. Vi anbefaler, at du venter med at anskaffe evt. materialer/bøger til du får besked fra AOF eller fra underviseren.

Undervisningstider

Første mødedato er anført under det enkelte hold. Lektionslængden er 55 minutter, hvoraf 10 minutter bruges til pause. På de fleste bevægelsesfag er pausen fratrukket undervisningstiden.

Ryging

Er ikke tilladt på skolernes indendørs områder, i bygninger eller indendørs andre steder, hvor undervisningen afholdes.

Deltagerrepræsentant

Ifølge AOF Nordsjællands vedtægter, har deltagerne ret til at vælge en deltagerrepræsentant til bestyrelsen. Interesserede skal kontakte AOF Nordsjællands kontor. Dato for valg til bestyrelsen bliver herefter fastsat og oplyst til interesserede.

Ferie og fridage 2022

(alle dage er inklusive)
Påske 14. april til 18. april 2022
Store bededag 13. maj 2022
Kristi himmelfartsdag 26. maj 2022
Pinse 5. og 6. juni 2022

Forbehold

Der tages forbehold for lærerændringer, udsættelse af kursusgange ved sygdom, ekstremt vejrlig, flytning af undervisning, ændringer som følge af eksterne begivenheder, som AOF ikke har indflydelse på samt evt. lovændringer. Der tages forbehold for evt. trykfejl i program og i annonceringen på nettet.



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

**Allerød - Fredensborg - Furesø
Gribskov - Helsingør - Hillerød
Hørsholm - Rudersdal**