

Kursus katalog

Efterår / Forår

AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Kalundborg

Hvad har du lyst til?

Musik og sang

Mad og vin

Yoga og bevægelse

Kreativ fritid

Mennesker imellem

og meget mere...

2021/2022

Velkommen til AOF Kalundborg

For mange er fritidsundervisningen en del af det gode liv, hvor det er lysten, der driver værket, oveni en hverdag med mange andre gøremål. For nogen en lyst til at bruge hænder eller krop. For nogle en lyst til at bruge hovedet. For nogle en lyst til at orientere sig, følge med og få indflydelse på en virkelighed, der stadig forandrer sig. Det er lysten, der driver værket! Velkommen i AOF.

Dorte Mogensen, Skoleleder

Praktisk info

Kontoret er åbent dagligt kl. 08.00 - 15.00

Du er altid velkommen til at kontakte os for yderligere ønsker og oplysninger.

Tilmelding:

- telefon 5943 8558
- e-mail: aftenskole@aofs.dk
- www.aof.dk

Kursusgebyr

Der udsendes en mail med betalingsoplysninger - beløbet skal være betalt med det angivne varsel inden kursusstart. Betalingsmailen vil blive sendt 10-14 dage før kursusstart. Hvis du ikke har mail, vil du få tilsendt et brev i stedet. Ved evt. manglende betaling vil der blive pålagt et rykkergebyr på minimum 200,- kr. Vi tager forbehold for prisændringer i 2022.

Framelding til kurser

Framelding til kurser og tilbagebetaling kan ske indtil 10 dage før start, herefter er tilmeldingen bindende, uanset om du møder op eller ej. Manglende betaling vil ikke blive betragtet som afmelding. Tilbagebetaling kan ikke ske efter kursusstart.

Deltagerindflydelse

Kursistrådsmøde afholdes onsdag den 22/9-2021 på Rynkevangskolen, Kalundborg, kl. 19.30. Tilmelding til mødet senest otte dage før på tlf. 5943 8558.

Materialer

Indkøb af evt. bøger og andre materialer aftales med underviseren og betales af kursUSDeltageren.

Ferie

Der er normalt ingen undervisning i folkeskolernes ferieperioder - dvs. uge 42, 52, 7, og 15.

Forsikring

Kursister i fritidsundervisning er ikke omfattet af forsikring tegnet af AOF.

Persondatapolitik

Vi passer på dine oplysninger - du kan se hvordan på vores hjemmeside: aof.dk/persondatapolitik/

Indholdsfortegnelse

Side 3 - Foredrag

Side 3 - Mad & vin

Side 4 - Krop & bevægelse

Side 6 - Kreativ fritid

Side 8 - Mennesker imellem

Side 8 - Musik & sang



AOF Kalundborg

Roedsvej 10
4300 Holbæk
Tlf. 5943 8558
e-mail: aftenskole@aofs.dk
www.aof.dk
Konto nr.: 5396 - 0314 906

Find os på facebook:
AOF Kalundborg.

Foredrag



PÅ JOB I VERDENS BRÆNDPUNKTER

Simi Jan giver en unik smagsprøve på livet som korrespondent i orkanens øje – hør historierne bag om historierne på TV. Gennem personlige beretninger fortæller hun om at rapportere fra verdens brændpunkter; Om at turde bo i et land med en konstant terror-og kidnapningstrussel; Om at arbejde som kvinde i et mandsdomineret fag, og rapportere fra konservative lande, hvor kvinders plads ofte er bag hjemmets fire vægge; og om den grænseløse gæstfrihed og næstekærlighed midt i krigen.

Hold nr. 4521211792

Start: 22.09.21 Slut: 22.09.21

Onsdag kl. 19.00

Sted: Skolen på Herredsåsen, Klb.

Pris kr. 125,-



POSITIV PSYKOLOGI FOREDRAG V/MALENE MULDERIG GOTH

Interesserer du dig for psykologi og hvordan mennesker kan opnå større trivsel og glæde? Så er dette foredrag relevant for dig. Positiv psykologi er en videnskabelig retning indenfor psykologien, der har et særligt fokus på, hvad der kan hjælpe mennesker til trivsel og glæde. Positiv psykologi har eksisteret siden slutningen af 1990'erne, og har mange anvendelsesområder bl.a. på arbejdspladser, i skoler og i arbejdet med mennesker. Ved foredraget præsenteres konkrete eksempler på, hvordan positiv psykologi kan bruges til at balancere livets udfordringer.

Hold nr. 4521211793

Start: 27.10.21 Slut: 27.10.21

Onsdag kl. 19.00

Sted: Rynkevangskolen, Klb.

Pris kr. 75,-

Mad & vin



MARIAS KØKKEN

Kunne du tænke dig at lære kunsten, at lave rigtig indisk og tamilsk mad? Maria, som har tamilsk baggrund, vil gerne lære dig sit håndværk, som hun lærte det af sin mor. Vi arbejder primært med indiske og tamilske retter, men vil også stifte bekendtskab med både thailandsk og malaysisk mad. Vi deles om udgifter til råvarer, ca. 65 kr. Underviser: Maria Jeyanthan, tlf. 8194 8386.

Hold nr. 4521219787

Start: 17.11.22

Slut: 17.11.22

Onsdage kl. 17.00 – 19.45

Sted: Rynkevangskolen, Kalundborg

3 lektioner

Pris kr. 135,-

Hold nr. 4522119764

Start: 23.02.22

Slut: 23.02.22

Onsdage kl. 17.00 – 19.45

Sted: Rynkevangskolen, Kalundborg

3 lektioner

Pris kr. 135,-

Krop & bevægelse

TAI CHI CHUAN 24 FORMER

Vi skal lære 24 former, en kort men effektiv form baseret på Yang Style. 24 former kommer hele kroppen rundt, på en elegant og skånsom måde. Lidt inde i sæsonen kigger vi på en form med en kort stav, for at holde fokus. Tai Chi er bevist at have positive effekter som mere fokus og nærvær i hverdagen, bedre balance og færre smerter og anfald af f.eks. gigt. Vi slutter af med Qi Gong. Underviser: Michael Foss.

Hold nr. 4521204775

Start: 07.09.21 **Slut: 07.12.21**

Tirsdage kl. 18.30 – 20.00

Sted: Rynkevangskolen, Kalundborg

26 lektioner **Pris kr. 940,-**

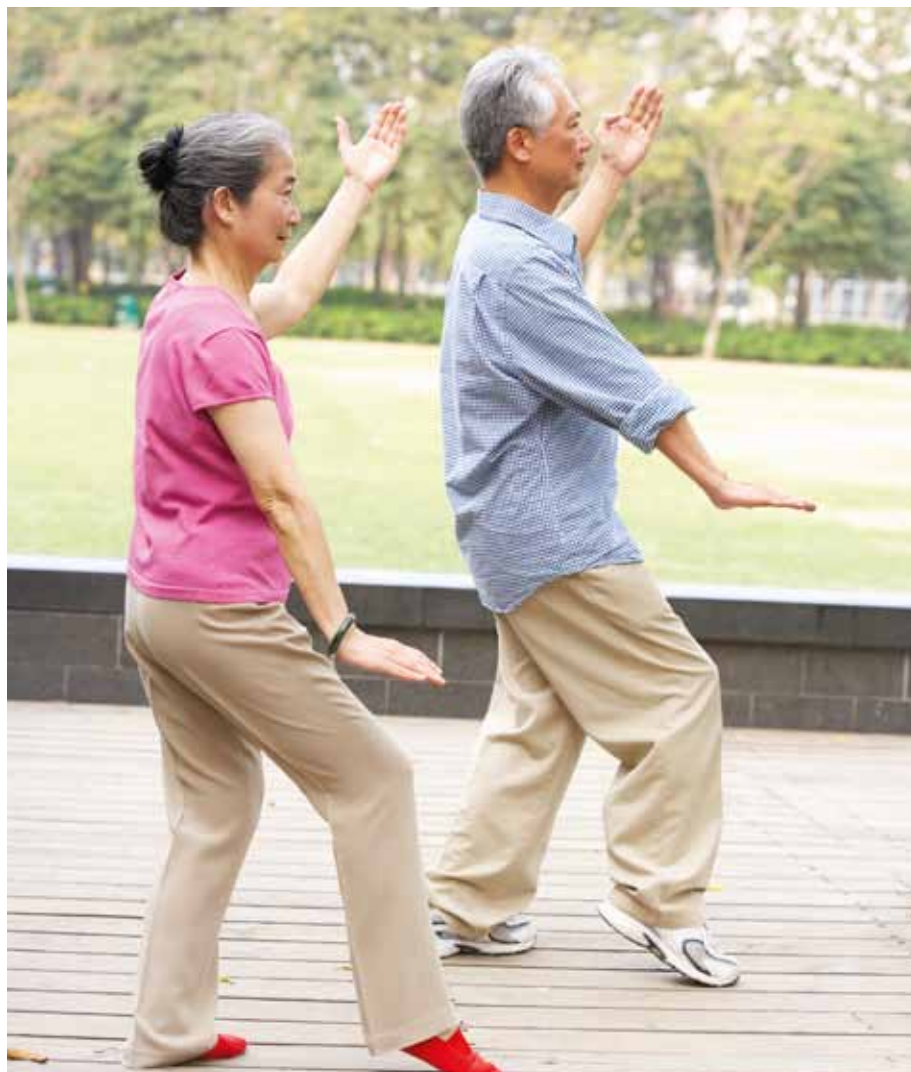
Hold nr. 4522104750

Start: 11.01.22 **Slut: 05.04.22**

Tirsdage kl. 18.30 – 20.00

Sted: Rynkevangskolen, Kalundborg

24 lektioner **Pris kr. 865,-**



HENSYNTAGENDE YOGA

På dette hold kan du sagtens være med, hvis du fx har gigt, fibromyalgi, piske-smæld, nakke-/skulder-/ryg problemer... som afholder dig fra at deltage på et alment bevægelseshold. Vi arbejder med yogaøvelser, åndedræsteknikker, balanceøvelser, der giver dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Vi slutter af med ca. 15 min guidet afspænding, som er med til at frigive spændinger i kroppen. Der tages individuelle hensyn. Medbring tæppe og måtte. Underviser: Olivier Costil.

Hold nr. 4521204776

Start: 06.09.21 **Slut: 06.12.21**

Mandage kl. 17.00 – 18.30

Sted: Rynkevangskolen, Kalundborg

26 lektioner **Pris kr. 935,-**

Hold nr. 4521204777

Start: 06.09.21 **Slut: 06.12.21**

Mandage kl. 14.00 – 15.30

Sted: Reersøhuset,

26 lektioner **Pris kr. 935,-**

Hold nr. 4521204778

Start: 08.09.21 **Slut: 08.12.21**

Onsdage kl. 15.00 – 16.30

Sted: Reersøhuset,

26 lektioner **Pris kr. 935,-**



Krop & bevægelse

Hold nr. 4522104751

Start: 03.01.22 **Slut: 04.04.22**

Mandage kl. 17.00 – 18.30

Sted: Rynkevangskolen, Kalundborg

26 lektioner **Pris kr. 935,-**

Hold nr. 4522104752

Start: 03.01.22 **Slut: 04.04.22**

Mandage kl. 14.00 – 15.30

Sted: Reersøhuset

26 lektioner **Pris kr. 935,-**

Hold nr. 4522104753

Start: 05.01.22 **Slut: 06.04.22**

Onsdage kl. 15.00 – 16.30

Sted: Reersøhuset,

26 lektioner **Pris kr. 935,-**

YOGA OG BALANCE

Hensyntagende yoga. Har du noget med balancen? F.eks. efter sygdom, ulykke eller er du bare blevet usikker på benene. Undervisningen er differentieret hensyntagende Hatha yoga for såvel nybegyndere som øvede. Egen måtte, håndklæde, tæppe + evt. pude medbringes. Underviser: Sue Jensen.

Hold nr. 4521204791

Start: 14.09.21 **Slut: 14.12.21**

Tirsdage kl. 09.30 – 11.00

Sted: JUVI klubben, Kalundborg

26 lektioner **Pris kr. 940,-**

Hold nr. 4522104769

Start: 11.01.22 **Slut: 05.04.22**

Tirsdage kl. 09.30 – 11.00

Sted: JUVI klubben, Kalundborg

24 lektioner **Pris kr. 865,-**

GODMORGEN YOGA

Hensyntagende yoga for alle. Den klassiske yoga dyrkes i et roligt tempo, hvor du under hele forløbet når ind til dig selv i samlet opmærksomhed på krop, sind og åndedræt. Derved opnår du en klarhed, der giver overskud og harmoni i din energi. Vi arbejder konkret med de fysiske yogastillinger, yogaens åndedrætsøvelser, koncentrations øvelser og meditative teknikker. Medbring et underlag og et tyndt tæppet til at have over dig. Underviser: Wini Hald.

Hold nr. 4521204779

Start: 16.09.21 **Slut: 25.11.21**

Torsdage kl. 09.30 – 11.00

Sted: JUVI klubben, Kalundborg

20 lektioner **Pris kr. 720,-**

Hold nr. 4522104754

Start: 13.01.22 **Slut: 24.03.22**

Torsdage kl. 09.30 – 11.00

Sted: JUVI klubben, Kalundborg

20 lektioner **Pris kr. 720,-**

YOGA - VEJEN TIL EN SMUK KROPSHOLDNING

Vi tager udgangspunkt fra bækkenet, som er kroppens fundament. Vi arbejder bevidst med fysiske øvelser der forener krop og sind, med fuldt udbytte af det naturlige åndedræt. Også for dig der ikke har prøvet yoga før. Medbring liggeunderlag og tæppe. Underviser: Lene Striberg, tlf. 6177 4557.



Hold nr. 4521204780

Start: 06.09.21 **Slut: 06.12.21**

Mandage kl. 17.00 – 18.30

Sted: Sigrid Undset skolen, Kalundborg

26 lektioner **Pris kr. 935,-**

Hold nr. 4521204781

Start: 06.09.21 **Slut: 06.12.21**

Mandage kl. 18.45 – 20.15

Sted: Sigrid Undset skolen, Kalundborg

26 lektioner **Pris kr. 935,-**

Hold nr. 4522104755

Start: 03.01.22 **Slut: 04.04.22**

Mandage kl. 17.00 – 18.30

Sted: Sigrid Undset skolen, Kalundborg

26 lektioner **Pris kr. 935,-**

Hold nr. 4522104756

Start: 03.01.22 **Slut: 04.04.22**

Mandage kl. 18.45 – 20.15

Sted: Sigrid Undset skolen, Kalundborg

26 lektioner **Pris kr. 935,-**

Hold nr. 4522104757

Start: 25.04.22 **Slut: 13.06.22**

Mandage kl. 17.00 – 18.30

Sted: Sigrid Undset skolen, Kalundborg

14 lektioner **Pris kr. 550,-**

Hold nr. 4522104758

Start: 25.04.22 **Slut: 13.06.22**

Mandage kl. 18.45 – 20.15

Sted: Sigrid Undset skolen, Kalundborg

14 lektioner **Pris kr. 550,-**



Kreativ fritid



MALEKURSUS I AKRYL OG OLIE

Et kursus for dig som gerne vil lære at skabe harmoni og dybde i maleriet. - Udfordre dig selv på nye teknikker, og få nye måder at komme videre på. - Få helt styr på komposition, perspektiv og farvernes mange muligheder. - Skabe dine egne motiver, og finde ind til netop din stil. Undervisningen er opmuntrende og positiv, så du får det optimale ud af kurset. Der startes hver gang med fælles intro til et emne eller en teknik. Derefter individuel vejledning. Afsluttes med fælles evaluering. Medbring papir, pen, lærred, maling, pensler og evt. spartel. Underviser: Anette Lyng Nielsen.

Hold nr. 4521202782

Start: 07.09.21 **Slut: 16.11.21**
 Tirsdage kl. 13.30 - 16.30
 Sted: Gørlev Bibliotek
40 lektioner **Pris kr. 1.525,-**

Hold nr. 4522102759

Start: 25.01.22 **Slut: 05.04.22**
 Tirsdage kl. 13.30 - 16.30
 Sted: Gørlev Bibliotek
40 lektioner **Pris kr. 1.525,-**

VÆVNING PÅ SKAFTEVÆV

Du kan blive undervist i at væve på skaftevæve. Der undervises individuelt og der er en væv pr. deltager. På holdene er der både "nye" og "gamle" elever det giver en god dynamik og meningsudveksling. Mulighed for at betale i rater efter aftale med adm. Underviser: Karen Andersen, tlf. 2926 2013, vrollerupvej70@gmail.com

Hold nr. 4521202783

Start: 13.09.21 **Slut: 06.12.21**
 Mandage kl. 9.00 - 11.45
 Sted: Vollerupvej 70, Kalundborg
36 lektioner **Pris kr. 1.450,-**

Hold nr. 4521202784

Start: 13.09.21 **Slut: 06.12.21**
 Mandage kl. 18.30 - 21.15
 Sted: Vollerupvej 70, Kalundborg
36 lektioner **Pris kr. 1.450,-**

Hold nr. 4521202785

Start: 16.09.21 **Slut: 09.12.21**
 Torsdage kl. 14.00 - 16.45
 Sted: Vollerupvej 70, Kalundborg
36 lektioner **Pris kr. 1.450,-**

Hold nr. 4522102760

Start: 10.01.22 **Slut: 04.04.22**
 Mandage kl. 9.00 - 11.45
 Sted: Vollerupvej 70, Kalundborg
36 lektioner **Pris kr. 1.450,-**

Hold nr. 4522102761

Start: 10.01.22 **Slut: 04.04.22**
 Mandage kl. 18.30 - 21.15
 Sted: Vollerupvej 70, Kalundborg
36 lektioner **Pris kr. 1.450,-**

Hold nr. 4522102762

Start: 13.01.22 **Slut: 07.04.22**
 Torsdage kl. 14.00 - 16.45
 Sted: Vollerupvej 70, Kalundborg
36 lektioner **Pris kr. 1.450,-**



Kreativ fritid

MODERNE GLAS / PORCELÆNSDEKORATION OG AKVARELMALING

På dette hold har du mulighed for at dekorere flotte glas, fade, porcelæn m.m. med din egen unikadekoration. Du kan også lave smykker med flotte guld / sølv dekorationer. Underviser medbringer modeller og gode ideer, hvis du mangler. Har du lyst at prøve kræfter med akvarelmaling - så kom med på holdet - her starter vi med lidt materialelære, og små prøvebilleder, der indeholder de vigtigste teknikker - og så er du klar til at male. Medbring evt. fotos fra en god ferieoplevelse. Tegnefærdighed er ikke nødvendig. Materialer kan købes på kurset. Underviser: Erika Kjørvel, tlf. 3047 9533.



Hold nr. 4521202786

Start: 25.10.21

Mandage kl. 18.45 - 21.45

Sted: Firhøjskolen, håndarbejdslokalet

24 lektioner

Slut: 13.12.21

Pris kr. 865,-

Hold nr. 4522102763

Start: 10.01.22

Mandage kl. 18.45 - 21.45

Sted: Firhøjskolen, håndarbejdslokalet

30 lektioner

Slut: 21.03.22

Pris kr. 1.020,-

STRIKKEFEST 2022

**Holbæk Strikkeforening og
AOF Holbæk Kultur og Fritid
inviterer til Strikkefest**

Strikkefest i
Holbæk

Weekenden 21. til 22. maj 2022 kl. 9.30 - 17.00

I nye lokaler og med flere boder og mange gode workshops.

Tilmelding til **AOF**

Se priser med mere på www.aof.dk

www.strikkeforening.dk,

Facebook: Strikkefest i Holbæk

eller instagram: Strikkefest_i_Holbaek

Mennesker imellem



SLÆGTSFORSKNING FOR BEGYNDERE

Vi arbejder med det grundlæggende i slægtsforskning, det vil sige kirkebøger fra 1648-1960. Alle de folketællinger der findes lige fra 1787 og til i dag. Der vil være mulighed for, at det er dine egne aner vi arbejder med. Medbring egen bærbar eller lignende. Underviser: Hans Peter Hansen.

Hold nr. 4521203788

Start: 15.09.21

Onsdage kl. 19.00 - 21.45

Sted: Rynkevangskolen,

27 lektioner

Slut: 17.11.21

Pris kr. 975,-

SLÆGTSFORSKNING FORTSÆTTER

Vi arbejder videre på at finde andre data, f.eks. fæsteprotokoller, skifteprotokoller, lægdsruller og andre vigtige data, for at finde ud af hvem var vores forfædre. Medbring gerne egen bærbar eller lignende. Samt egne data som der kan arbejdes videre på. Underviser: Hans Peter Hansen.

Hold nr. 4522103765

Start: 19.01.22

Onsdage kl. 19.00 - 21.45

Sted: Rynkevangskolen,

27 lektioner

Slut: 23.03.22

Pris kr. 975,-

Musik & sang

KOMPLET SANGTEKNIK

Elsker du at synge og drømmer du om at nå nye højder med din stemme? Har du svært ved at nå høje toner, mangler du power eller udtryk i din sang? Bliver du hurtig hæs og træt i stemmen? Så er dette noget for dig. Der undervises ud fra Catherine Sadolins principper - Komplet sangteknik der henvender sig til både begyndere og øvede, rytmiske og klassiske sangere. ½ times individuel undervisning indenfor nedenstående tidsrum. Det er muligt at betale i rater efter aftale med administrationen. Underviser: Sine Häninen Frøslev, sinehanninen@gmail.com

Hold nr. 4521207789

Start: 01.09.21

Slut: 01.12.21

Onsdage kl. 15.00 - 18.00

Sted: Rynkevangskolen, Kalundborg

13 gange

Pris kr. 1.375,-

Hold nr. 4522107766

Start: 05.01.22

Slut: 06.04.22

Onsdage kl. 15.00 - 18.00

Sted: Rynkevangskolen, Kalundborg

13 gange

Pris kr. 1.375,-

Hold nr. 4522107767

Start: 20.04.22

Slut: 08.06.22

Onsdage kl. 15.00 - 18.00

Sted: Rynkevangskolen, Kalundborg

8 gange

Pris kr. 850,-

SANGTIMER MED DEBBIE CAMERON

På dette kursus dækkes alle discipliner af sangteknik, på en måde som er nem at forstå og hovedsageligt egnet til den enkelte elevs behov. Vi arbejder med vokal formulering, klang, dynamik, intervaller og timing, forskellige musikgenrer, fortolkning og playbacks. Du får mp3 filer til at øve med, både vokale øvelser og sangen der arbejdes med. Sværhedsgraden kommer an på dit niveau, da Debbie arbejder både med begyndere såvel som topprofessionelle. 45 min. individuel undervisning inden for nedenstående tidsrum. Underviser: Debbie Cameron.

Hold nr. 4521207790

Start: 13.09.21

Slut: 06.12.21

Mandage kl. 16.30 - 19.15

Sted: Rynkevangskolen, Kalundborg

12 gange

Pris kr. 1.470,-

Hold nr. 4522107768

Start: 10.01.22

Slut: 25.04.22

Mandage 15.30 - 18.15

Sted: Rynkevangskolen, Kalundborg

12 gange

Pris kr. 1.470,-



Debbie Cameron.

Foto Paul Korsgaard.

AOF
KALUNDBORG
 WWW.AOF.DK
 TLF. 5943 8558



DANSK ORDBLINDE- UNDERVISNING

**Er du ordblind,
eller tror du, at du er ordblind?**

Så kontakt os for at få afdækket dine problemer med dansk og få målrettet undervisning i det, der er svært.

Der indgår IT i undervisning. Undervisningen er på små hold og gratis.

På Læsecenter Sjælland har vi tilbud om både fuldtids- og deltidsundervisning.

Kontakt os på tlf. 5943 8558.

LÆSECENTER SJÆLLAND

Dansk og matematik

Vores læsecenter tilbyder almen undervisning på et grundlæggende niveau. Stiller jobbet krav om færdigheder i dansk og/eller matematik eller skal du starte på uddannelse og har brug for et forskoletilbud, er Læsecenter Sjælland et godt tilbud til dig.

Der er tilbud om FVU - Forberedende Voksenundervisning og undervisning for ordblinde. FVU tilbyder undervisning i dansk på 4 forskellige trin som alle kan afsluttes med prøve eller deltagerbevis og matematik på 2 forskellige trin, som ligeledes kan afsluttes med prøve eller deltagerbevis.

På Læsecenter Sjælland har vi tilbud om både fuldtids- og deltidsundervisning.

Læsecenter Sjælland har et veluddannet underviserkorps, som bruges i hele landet som foredragsholdere og kursusledere på læse/stave og matematikområdet.

Ring på tlf. 5943 8558

