



Kreativ  
fritid



# AOF

## HVIDOVRE

- din lokale aftenskole

# Forår 2024

Sprog



Motion og  
bevægelse



Foredrag og  
debat



Handy  
(wo)man



Ture og  
udflugter



Musik



Madlavning



# VELKOMMEN

## Hvordan tilmelder man sig?

Man kan tilmelde sig via vores hjemmeside aof.dk/hvidovre eller ved henvendelse til kontoret. Vi anbefaler hurtig tilmelding. En del kurser bliver erfaringsmæssigt hurtigt overtegnet.

Dette katalog udkommer primo december 2023, hvorefter det vil være tilgængeligt på bibliotekerne samt ved døren til kontoret på Hvidovrevej 438, 1. sal, også mens kontoret er ferielukket.

## Giv et kursus i gave

Et kursus eller en tur er en fantastisk gave. Ved tilmelding til gavebrug skal vi bruge den

rigtige deltagers navn, adresse, fødselsdag/cpr nummer mm. Hvis man som giver vil undgå, at modtageren får beskeder om gaven i utide, skal giver skrive sin egen mailadresse både som deltager og som betaler. Mailadressen kan efterfølgende rettes til modtagers ved henvendelse til kontoret.

## Er der venteliste?

Vi reserverer automatisk plads til alle kursister fra efteråret 2023 på de tilsvarende hold i foråret 2024. Derfor kan enkelte hold godt være fyldt op, allerede når kataloget udkommer. Vi opfordrer kraftigt til, at interesserede, som

ønsker at deltage på et hold, der allerede er overtegnet, melder sig til alligevel og dermed kommer på venteliste. Vi oplever ofte, at der opstår ledige pladser. Det er naturligvis helt uforpligtende at stå på venteliste.

Vi glæder os til at hilse på nye kursister og naturligvis til at gense alle dem, vi kender!

**Connie Wilhjelm**  
skoleleder

## UNDERVISNINGSTEDER

**Avedøre Idrætscenter**, Trædrejerporten 1A  
**Dansborgskolen**, Sollentuna Alle 6  
**Engstrandskolen**, Hvidovrevej 440  
**Frihedens Idrætscenter**, Hvidovrevej 446  
**Hvidovre Hospital**, Kettegård Alle 30

**Kursuscenter Friheden**, Hvidovrevej 438  
**Medborgerhuset/Kometen**, Hvidovrevej 280  
**Risbjergskolen**, Risbjergvej 10  
**Strandmarkens Fritidscenter**,  
Hvidovre Enghavevej 2

## Sommerskole på Skødshoved for seniorer 2. - 7. juni 2024

6 dage med foredrag, udflugter, god mad og hyggeligt samvær i dejlige omgivelser lige ved vandet.

**Turen gennemføres ved tilstrækkelig tilslutning pr. 20. marts 2024. Herefter fremsendes opkrævning på restbeløb, som skal være betalt senest 1. april. Deltagerantal. ca. 20**

### Prisen dækker.

- Bus Friheden Station/Skødshoved og retur
  - Ophold i enkeltværelse på Skødshoved
  - Alle måltider under opholdet
  - Foredrag, udflugter og aktiviteter i henhold til program
- Øl, vin og sodavand kan købes på stedet  
Rabat 1100 kr. pr. person ved indkvartering i dobbeltværelse.  
Deltagere skal selv aftale værelseskammerat. Kontakt venligst kontoret, hvis I er to, der skal dele værelse.

Skødshoved er Hvidovre Kommunes lejrskole, og stedet er indrettet til lejrskolebrug for børn/unge. Forvent derfor ikke hotel-lignende forhold og service.

Alle værelser har eget bad og toilet, og forplejningen er god og rigelig hverdagsmad. Sengetøj, sengelinned og håndklæde er med i prisen.

Ved tilmelding betales et depositum på 1000 kr. Depositum tilbagebetales ikke ved senere afmelding uanset årsag. Indbetalte beløb ud over 1000 kr. refunderes ved afmelding senest 20. marts. Herefter tilbagebetales intet uanset årsag. Dog tilbagebetales alle indbetalte beløb, såfremt sommerskolen må aflyses.

Hold nr. 3924117900  
Pris 5.850 kr. /  
PEA 5.700 kr.



**Detaljeret  
program kommer  
senest  
1. januar 2024.**

## AOF HVIDOVRE

Hvidovrevej 438, 1. sal, 2650 Hvidovre  
Mandag-onsdag kl. 10-14, tlf. 36 39 00 00

Hjemmeside: aof.dk/hvidovre  
E-mail: hvidovre@aof.dk

**BEMÆRK** kontoret holder ferielukket 21. december – 1. januar

# DIT LIV DIN HVERDAG

Fire foredrag på Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438, 1. sal

## Kost og overgangsalder

**Pernille Høegh**

Det er ren biokemi, når vi som kvinder går i overgangsalderen, og det kan have mange forskellige bivirkninger, som kan påvirkes gennem den kost, vi spiser.

Foredraget klæder dig bedre på til at forstå overgangen, og hvad der sker i kroppen:

- Hvilke hormoner er styrende?
- Hvilke hormoner påvirkes og hvordan?
- Hvilke "konsekvenser" mærkes i kroppen?
- Hvordan påvirker den mad du spiser dine hormoner?
- Hvad kan du selv gøre?
- Hvordan starter du?



Pernille Høegh er uddannet humanbiolog og ernæringsterapeut og arbejder til daglig med livsstilsændringer.

**Hold: 3924111703**

Mandag 29. januar 2024 kl. 17.30-19.30

Pris: 160 kr. /PEA 126 kr.

## Enneagrammet i parforholdet

**Lene Eriksen**

Enneagrammet er et psykologisk værktøj, som beskriver ni forskellige personlighedstyper og hver deres forskellige værdisæt, motivation, måder at håndtere konflikter på samt deres foretrukne kommunikationsform. Med denne viden kan man begynde at genkende – og anerkende –

hinandens forskellige be væggrunde for tanker, følelser og adfærd, som måske tidligere skabte konflikter, men nu kan erstattes af nysgerrighed.



Lene Eriksen er parterapeut, Enneagramcoach, forfatter og foredragsholder.

**Hold: 3924111705**

Mandag 26. februar 2024 kl. 17.30-19.30

Pris: 160 kr. /PEA 126 kr.

## Sådan holder du en god tale

**Hanne Smith Pedersen**

Skal du holde tale til en af forårets festlige begivenheder?

Vi vil udforske nøgleteknikker til at forberede og levere en engagerende tale og besvare spørgsmål som:

- Hvordan starter du din taleforberedelse?
- Hvad skal din tale indeholde for at fange publikums opmærksomhed?
- Hvordan sikrer du, at din tale bliver en succes for både dig og dit publikum?
- Hvordan håndterer du nervøsiteten og står selvsikkert foran tilhørerne?



Hanne Smith Pedersen er retoriker og stemmetræner. Hun underviser i mundtlig retorik på Københavns Universitet, og hjælper sideløbende erhvervsfolk til at lykkes med deres mundtlige formidling.

**Hold: 3924111707**

Tirsdag 12. marts 2024 kl. 19.30-21.30

Pris: 160 kr. /PEA 126 kr.

## Fra villahave til grøntsagsmark

**Lene Skrumsager Møller**

Selv den mest veltrimmede græsplæne kan forvandles til en frugtbar køkkenhave, som kan forsyne familien med grøntsager, frugter, bær, krydderurter og spiselige blomster.

Lene Skrumsager Møller fortæller i sit foredrag, hvor nemt det er at omlægge en traditionel

græsplæne til en grøntsagsmark i samarbejde med naturen. I familiens egen villahave i Hvidovre dyrker hun økologisk (og biodynamisk) på en både klima- miljø- og naturvenlig måde. Metoden er både gravefri og lugefri og dermed ikke særligt hverken tids- eller energikrævende.



Lene Skrumsager Møller er forstadsfarmer og forfatter til bogen "Fra græsplæne til grøntsagsmark" som har inspireret familier landet over til et familieliv lidt mere i pagt med naturen.

**Hold: 3924111709**

Mandag 18. marts 2024 kl. 17.30-19.30

Pris: 160 kr. /PEA 126 kr.

# TURE

## Christiansborg indefra

Se Christiansborg indefra med Maria Staghøj Durhuus, Hvidovres valgte kvinde på tinge.

Maria viser rundt i de smukke sale, der danner rammen om det danske demokrati, og giver et unikt indblik i, hvordan en dagligdag er for et ganske almindeligt folketingsmedlem.

Efter rundvisningen spiser vi frokost i Folketingets restaurant, Snapstinget. Prisen inkluderer mad, drikkevarer er for egen regning.

*Mødested: Folketingets besøgsindgang*

*ved den store trappe i Rigsdagsgården, Christiansborg*

**Hold: 3923210960**

Onsdag d. 21. februar kl. 10.30-13.15

Pris: 320 kr./PEA 286 kr.



## Heerings Gård

En rundvisning i de stemningsfulde lokaler i Heerings Gaard, som i dag er rammen om bank- og sparekassernes historie.

Her står C.F. Tietgens gamle, smukke skrivebord, og den fine, blanke skræppe, der spillede sin autentiske rolle i Varnæs' bank i "Matador". Dengang brugte man pen og blæk, sedler og mønter, og interiøret skulle på alle måder udstråle soliditet. Nedenunder er der særudstilling om Christianshavn på Heerings tid, og besøget afsluttes med et glas Cherry Heering i kælderens, hvor der forsat står gamle fade fra dengang, der var kirsebærlikørproduktion i Heering Gaard.

*Mødested. Heerings Gaard, Overgaden neden Vandet 11, 1414 Kbh. K*

**Hold: 3924110961**

Torsdag d. 21. marts kl. 16.00-17.15

Pris: 160 kr./PEA 126 kr.



## Malmø - Skånes metropol

**Byvandring med frokost**

Malmø ligger en halv times kørsel med tog fra København. Kulturhistoriker Lisa Elsbøll har boet i Malmø i 20 år og vil gerne vise os nogle gode steder i byen. Fra Centralen går vi en tur i det indre Malmø, som i dag rummer en fin middelalderkerne, men også en spændende række af flotte nye bygninger. Langs kanalen ligger den nye koncertsal, Malmø Universitet og den nye saluhal. Vi spiser frokost på et spisested på Gustav Aldolfs Torg midt i Malmø.

Prisen inkluderer rundvisning og frokost, men ikke transport til Malmø. Det danske rejsekort kan bruges. Drikkevarer er for egen regning.

*Mødested. Københavns Hovedbanegård under uret i hallen*

*Turen slutter i Malmø.*

**Hold: 3924110964**

Fredag d. 17. maj kl. 10.00-14.00

Pris: 325 kr./PEA 291 kr.



## Tivoli med chefgartneren

Tag med på en fortryllende rundvisning før åbningstid, når Tivolis chefgartner Tom Knudsen viser rundt blandt de overdådige haveanlæg. Vi kommer blandt andet forbi den gamle Parterrehave, hvor georginerne blomstrer, og den frodige, grønne Jubilæumshave, hvor vi måske kan spotte blåmejsen, der bor i det lille røde fuglehus. Undervejs fortæller Tom Knudsen om de forskellige sæsoner i Haven og svarer på spørgsmål om alt fra stauder og tulipanløg til spiselige vækster, blomstrende buske og paradisæbletræer. Prisen dækker rundvisningen. Entré til haven kan ske med gyldigt TIVOLIKORT eller forkøbt billet. Det er ikke muligt at købe entrébillet på dagen - haven åbner først kl.11.

*Mødested. Tivoli's Hovedindgang, Vesterbrogade 3, 1630 Kbh V*

**Hold: 3924110963**

Tirsdag d. 7. maj kl. 10.00-11.00

Pris: 220 kr./PEA 186 kr.



# TURE

## Se de lærdes Lund

Lund er en charmerende universitetsby præget af de tusindvis af studerende ved byens gamle universitet, som i dag også rummer nanovidenskab på verdensplan. Byen er Skånes tredje største og med sin 1000-årige historie en af Sveriges ældste. Vi går en tur rundt i de hyggelige gader og ser domkirken og det store universitets område. Frokost spiser vi på Kulturens restaurant. Kulturen er et frilandsmuseum midt i byen, som kan besøges på egen hånd efter frokosten. Prisen inkluderer rundvisning og frokost, men ikke transport til Lund. Drikkevarer er for egen regning.

Mødested: København H under uret midt i hallen

Turen slutter i Lund.

**Hold: 3924110965**

Fredag d. 31. maj kl. 10.00-15.00

Pris: 400 kr./PEA 366 kr.



## Flæsk på torvet

Kød har i århundreder været en del af københavnernes kost. Kødets vej i det gamle København gik over Trommesalen til den Brune og den Hvide Kødby. Vi følger kødet historie. Undervejs hører vi om det livlige liv som handlen med kvæg og andre slagtedyr skabte. Der var både værtshuse, letlevende damer og meget anden handel. I dag er de rammer, som blev skabt til slagtning og kødsalg, indrettet til et spændende festområde "Kødbyen", og her slutter vi med den nye historie og middag. Maden er inkl. i prisen. Drikkevarer er for egen regning.

Mødested. Metro – Hovedbanegården, opgang ved Reventlowsgade

**Hold: 3924110966**

Tirsdag d. 11. juni kl. 17.00-20.00

Pris: 325 kr./PEA 291 kr.



## Svendborg, Fåborg og bisonokser

### Heldagstur

Tag med til en spændende dag på Fyn, når bussen sætter kursen mod Danmarks Forsorgsmuseum i Svendborg, hvor vi skal på rundvisning i de autentiske rammer i Nordens bedst bevarede fattiggård. Frokosten indtager vi på Vester Skerninge Kro, inden vi kører videre til Faaborg Museum, der i sig selv er et totalkunstværk med maleri, skulptur, arkitektur og møbelkunst. Oplevelserne fortsætter på bisonfarmen Ditlevsdal i Morud, hvor vi bliver kørt ud til bisonerne på ladet af en traktordvogn, inden vi får serveret bisonhakkebøffer til aftensmad ved bænke og borde i en tipi.

### Med i prisen er

- Bus fra/til Friheden Station
- Rundvisning på Danmarks Forsorgsmuseum
- Frokost på Vester Skerninge Kro
- Rundvisning på Faaborg Museum
- Rundtur på Ditlevsdal Bisonfarm i traktor-ladvogn
- Aftensmad i tipi på Ditlevsdal
- Mulighed for at købe bisonkød med hjem

Mødested: Friheden Station, P-lommen på Gl. Køge Landevej.

**Hold: 3924217950**

Torsdag d. 31. august kl. 07.40-21.30

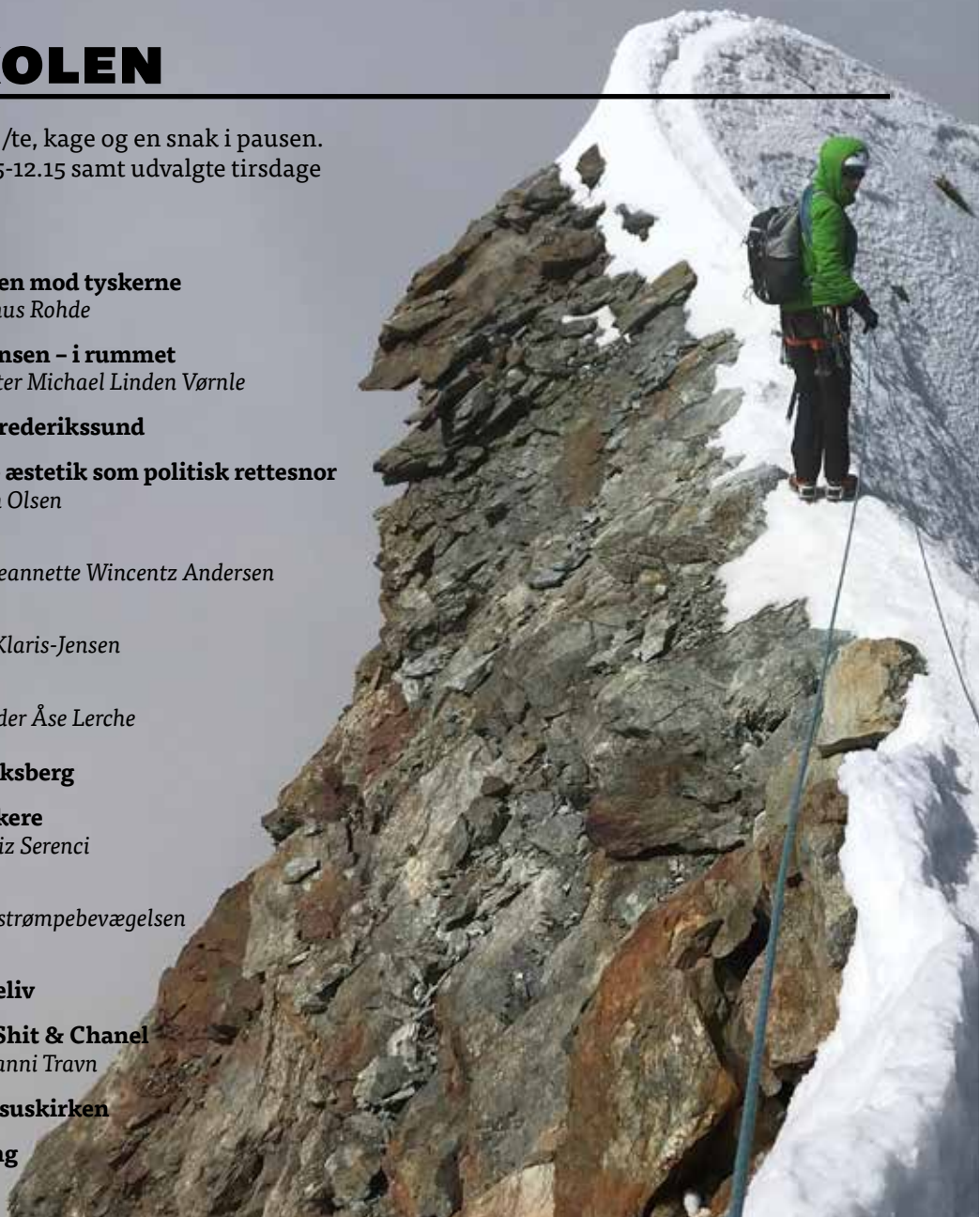
Pris: 1190 kr./PEA 1088 kr.



# SENIORHØJSKOLEN

Lille hyggeligt hold med god tid til kaffe/te, kage og en snak i pausen.  
**Hold nr. 3924120057** mandage kl. 9.45-12.15 samt udvalgte tirsdage  
Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438.  
**Pris: 1545 kr. / PEA 1069 kr.**

- 22. jan. Slædepatruljen Sirius i kampen mod tyskerne**  
*Tidl. chef for Siriuspatruljen Rasmus Rohde*
- 29. jan. Danmark – og Andreas Mogensen – i rummet**  
*Cand.scient, astrofysiker og forfatter Michael Linden Vørnle*
- 30. jan TUR Willumsens Museum, Frederikssund**
- 5. feb. Kulturlivet under nazismen – æstetik som politisk rettesnor**  
*Kunsthistoriker Rasmus Christian Olsen*
- 19. feb. Mit liv som anklager**  
*Tidligere anklager gennem 40 år Jeannette Wincentz Andersen*
- 26. feb. Drømmen om toppen**  
*Bjergbestiger og konsulent Jacob Klaris-Jensen*
- 4. mar. Med Stasi ved magten**  
*Tysklandsekspert og foredragsholder Åse Lerche*
- 5. mar. TUR Storm Museum, Frederiksberg**
- 11. mar. Social kontrol blandt nydanskere**  
*Journalist og foredragsholder Deniz Serenci*
- 18. mar. Mine syv mødre**  
*Historiker, forfatter og barn af rødstrømpebevægelsen Pernille Ibsen*
- 19. mar. TUR Arbejdermuseet; Kvindeliv**
- 8. apr. Frontkvinder - historien om Shit & Chanel**  
*Journalist, forfatter og redaktør Danni Travn*
- 9. apr. TUR Byvandring; Valby og Jesuskirken**
- 15. apr. Sæsonafslutning med spisning (for egen regning)**



# FILMHØJSKOLEN



## Se film om eftermiddagen og nå hjem før mørket falder på

Syv af årets bedste danske og udenlandske film vises i biografformat i Kometen mandage kl. 13.20- ca. - 16.00 med start 29. januar.

Hver gang begynder med 15-20 minutters introduktion til dagens film ved AOF Hvidovres filmanmelder Nicki Jensen.

**Datoer:** 29/1, 5/2, 26/2, 11/3, 25/3, 8/4 og 22/4.

Filmliste fås ved henvendelse til AOF Hvidovre på [hvidovre@aof.dk](mailto:hvidovre@aof.dk) eller evt på telefon 36390000. Den må ikke annonceres på hjemmesiden.

Kometen, Hvidovrevej 280

**Hold: 3924118051**

7 gange  
640 kr./PEA 402 kr.

# MADLAVNING

Alle madlavningskurser finder sted på Dansborgskolen, Sollentuna Allé 6, indgang fra Idrætsvej.



## Trykhenkogning

Lær at tilberede og konservere fødevarer sikkert med trykhenkogning, så du kan fylde dine hylder op med alt fra suppe, kødretter, marmelade, frugt og grøntsager til langtidsholdbar fløde og brød. Efter endt henkogning og nedkøling er glassene lige til at stille på hylder i køkkenskab eller forråds-kammer. Der undervises i hele processen, og alle deltagere får et færdigt tilberedt glas med en kødret med hjem.

Materialeudgifter kr. 75,-/pr. person til fødevarer, henkogningsglas samt lille kursuskompendium betales til kursusleder på dagen. Medbring evt. madpakke og drikkevarer.

Underviser: Ehlena Stormborn

**Hold: 3924119700**

Lørdag d. 2. marts kl. 10.00-15.25

1 gang/5 lektioner 368 kr./PEA 335 kr.



## Madlavning for mænd

Ledige pladser på igangværende hold

Gør den daglige madlavning mere spændende og få nye ideer til gæstemad. Du kan være med, selv om du er nybegynder.

Råvarer 75 kr. pr. gang betales pr. måned til underviseren den første mødegang i måneden.

Undervisning i lige uger.

Underviser: Thomas Bak

**Hold: 3924119673**

8 gange/24 lektioner

Onsdag kl. 17.30-20.05

1158 kr./PEA 810 kr.

Start: d. 10. januar

## Linser, ærter og bælgfrugter

Underviser: Liv Teilmann

### Bønnernes verden

Kan du variere en hel buffet med kidney-, lima-, cannellini- og edamamebønner samt sorte og hvide bønner? Du får inspiration til hvordan hele måltider kan sammensættes, når vi laver forskellige retter som gryderetter, spreads og kager.

Råvarer 100 kr. er indregnet i kursuspriisen.

**Hold: 3924119702**

Onsdag d. 2. februar kl. 17.00-20.30

1 gang/4 lektioner 394 kr./PEA 335 kr.

### Bælgfrugter for begyndere

De nye officielle danske kostråd anbefaler, at vi spiser mindre kød og flere bælgfrugter. På kurset skal vi lave velsmagende og enkle vegetariske retter med bønner, linser og ærter. Du får viden om og inspiration til, hvordan du kan få dit proteinbehov dækket med mindre kød i kosten. Råvarer 100 kr. er indregnet i kursuspriisen.

**Hold: 3924119704**

Søndag d. 25. februar kl. 11.00-14.30

1 gang/4 lektioner 394 kr./PEA 335 kr.

### Linsernes verden

Kender du til puy-, beluga-, grønne og røde linser? På dette kursus lærer du de forskellige linser at kende, når vi skal lave en hel buffet bestående af bl.a. gryderetter, brød, salater, grøntsagsfrikadeller og chokoladebarer.

Råvarer kr. 100,- er indregnet i kursuspriisen

**Hold: 3924119705**

Onsdag d. 28. februar kl. 17.00-20.30

1 gang/4 lektioner 394 kr./PEA 335 kr.



### Bag med bælgfrugter

Vidste du, at bælgfrugter kan bruges i bagværk og desserter?

Lær om bønnernes forskellige egenskaber i det søde køkken, herunder hvordan linser og ærter kan erstatte nødder, hvordan bagværk kan holde sig frisk længere med brug af bønner, samt hvordan du kan optimere næringsindholdet i søde sager, så protein- og kostfiberindholdet bliver højere og derved giver en større mæthedsformelse.

Råvarer 100 kr. er indregnet i kursuspriisen.

**Hold: 3924119706**

Søndag d. 17. marts kl. 11.00-14.30

1 gang/4 lektioner 394 kr./PEA 335 kr.

### Ærternes verden

Mød den klassiske grønne frostært, gule og grønne flækærter, kikærter og Ingrid ærter, når vi samler en buffet af bl.a. supper, salater og snacks. Få viden og inspiration til at inddrage flere ærter i din mad.

Råvarer kr. 100,- er indregnet i kursuspriisen.

**Hold: 3924119710**

Onsdag d. 22. maj kl. 17.00-20.30

1 gang/4 lektioner 394 kr./PEA 335 kr.



# KREATIV FRITID

For nærmere beskrivelse se aof.dk/hvidovre eller spørg på kontoret.

Vi anbefaler, at man skriver sig på venteliste, hvis der ikke umiddelbart er plads på det ønskede hold.



## Porcelænsmaleri

Hvis du kan lide personlige og smukke porcelænsting, er porcelænsmaling noget for dig. Du behøver ikke at kunne tegne. Her lærer du at male blomster, fugle og dyr. Du lærer også pennetegning, der giver mulighed for at arbejde med mere moderne teknikker.

Du kan købe både figurer og maling hos underviseren.

Engstrandskolen

Underviser: Laila Rasmussen

**Hold: 3924102490** 12 gange/36 lektioner  
Mandag kl. 15.00-17.35 1588 kr./PEA 1065 kr.  
Start: 22. januar 2024

**Hold: 3924102491** 12 gange/36 lektioner  
Mandag kl. 19.00-21.35 1588 kr./PEA 1065 kr.  
Start: 22. januar 2024

**Hold: 3924102492** 12 gange/36 lektioner  
Tirsdag kl. 19.00-21.35 1588 kr./PEA 1065 kr.  
Start: 23. januar 2024

## Syning

Ledige pladser på igangværende hold

For dig der har lyst til at sy smart og moderigtigt tøj til både børn og voksne under kyndig vejledning af en erfaren underviser. Der undervises på alle niveauer, så både begyndere og øvede kan deltage. Skolen råder bl.a. over moderne symaskiner og en overlocker.

**OBS** Du skal selv medbringe alle materialer (blyant, viskelæder, målebånd, saks, stof, knappenåle, tråd)

Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438

Underviser: Marita Irene Seres

**Hold: 3924102666** 13 gange/39 lektioner  
Mandag kl. 19:00-21:35 1696 kr./PEA 1129 kr.  
Start: 08. januar 2024

**Hold: 3924102667** 13 gange/39 lektioner  
Torsdag kl. 19:00-21:35 1696 kr./PEA 1129 kr.  
Start: 11. januar 2024

## Knipling

Kniplinger kan laves i et utal af variationer og mange forskellige sværhedsgrader, så uanset om du er begynder eller øvet er dette kursus noget for dig.

Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438

Underviser: Lis Andersen

**Hold: 3924102668** 10 gange/30 lektioner  
Onsdag kl. 18:30-21:05 1374 kr./PEA 938 kr.  
Start: 24. januar 2024

## Creme og salve

Lær at lave dine egne cremer og salver uden fyldstoffer, unødvendige tilsætningsstoffer, kemikalier eller pesticider. Alle produkter laves på basis af honningbiernes produkter og koldpressede planteolier.

På kurset får du et grundlæggende kendskab til, hvilke naturligt forekommende planter i naturen du kan bruge til forskellige hudtyper, og hvilke planter der er effektive mod sår, kløe, uren hud osv.

Materialeudgifter 125 kr. betales til kursuseder på dagen.

Dansborgskolen, Sollentuna Allé 6

Underviser: Niels Hvenegaard

**Hold: 3924102683**

Søndag d. 3. marts 2024 kl. 12:00-16:25

1 gang/5 lektioner

364 kr./PEA 294 kr.



## Handy(wo)man

Lær at udføre mindre praktiske opgaver i hjemmet som at skifte en termostats på radiatoren, hænge lampe eller hylde op mm. - nemt at gøre selv, når man ved hvordan! Kurset er en vekselvirkning mellem lidt teori, afprøvning af værktøj samt praksis, og du lærer at bruge boremaskine, sav, rystepudser mv. Vi kommer også ind på justering af døre/låger, greb og hængsler mm.

Kursusprisen er inkl. materialeudgifter på kr. 75,-

Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438

Underviser: Sanne Eriksen

**Hold: 3924102701** 2 gange/6 lektioner  
Lørdag/søndag 24. + 25. februar kl. 10.00-15.20 805 kr./PEA 630 kr.

**Hold: 3924102705** 3 gange/12 lektioner  
Tirsdag kl. 17.00-20.30 805 kr./PEA 630 kr.  
Start: 5. marts 2024



# KREATIV FRITID



## Abstrakt maleri

Hvad består det abstrakte maleri af? Det får du erfaring med på kurset, hvor penselstrøg, materialebehandling, farve, spontanitet, improvisation og komposition er i fokus. Er du øvet vil du få et skub videre og nye perspektiver på dit arbejde. Materialerne kan opbevares i undervisningslokalet hele kurset.

Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438  
Underviser: Anette Højlund Pedersen

**Hold: 3924102483** 12 gange/36 lektioner  
Mandag kl. 17.00-19.35 1588 kr./PEA 1065 kr.  
Start: 22. januar 2024

## Maleri

Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438  
Underviser: Jesper Dahlgaard

**Hold: 3924102482** 12 gange/42 lektioner  
Mandag kl. 09.30-12.30 1802 kr./PEA 1193 kr.  
Start: 22. januar 2024

## Maleri

*Ledige pladser på igangværende hold*  
Underviser: Trine Boesen

**Hold: 3924102480** 16 gange/64 lektioner  
Tirsdag kl. 09.00-12.15 2589 kr./PEA 1660 kr.  
Start: 09. januar 2024

**Hold: 3924102481** 16 gange/64 lektioner  
Tirsdag kl. 12.30-16.00 2589 kr./PEA 1660 kr.  
Start: 09. januar 2024

## Lær at tegne

Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438  
Underviser: David Dellagi

**Hold: 3924102484** 12 gange/36 lektioner  
Fredag kl. 09.00-11.35 1588 kr./PEA 1065 kr.  
Start: 19. januar 2024

## Tegn det, du ser

Kurset har fokus på iagttagelsestegning. Vi begynder begge formiddage med ca. to timers croquis efter model. Her arbejder vi med korte øvelser og lærer at "slå hjernen fra". Du får metoder til at "se", og du får øvelse i at tegne hurtigt og frit. Efter middag tegner vi genstande og planter, og du får tid til at fordybe dig. I den periode af kurset handler det om at se proportioner, lys/skygge og rumlighed. Vi arbejder fortrinsvis med blyant. Udgift modelhonorar ca.100 kr. betales til underviseren.

Underviser: Anette Højlund Pedersen

**Hold: 3924102485** 2 gange/14 lektioner  
Lørdag/søndag 2.+3. marts kl. 10:00-16.15 802 kr./PEA 598 kr.

**Hold: 3924102486** 2 gange/14 lektioner  
Lørdag/søndag 13.+14. april kl. 10:00-16.15 802 kr./PEA 598 kr.

## Smykkefremstilling

*Ledige pladser på igangværende hold*

Du lærer at fremstille smykker i både ædle og uædle metaller. Har du selv ideer, realiserer vi dem i fællesskab. Du får også mulighed for at slibe en smuk sten og fremstille et smykke af den.

Du må regne med en mindre udgift til værktøj og materialer.

Risbjergskolen, Risbjergvej 10-20

Underviser: Pernille Mikkelsen

**Hold: 3924102501** 14 gange/42 lektioner  
Tirsdag kl. 19.00-21.35 1802 kr./PEA 1193 kr.  
Start: 09. januar 2024

**Hold: 3924102502** 14 gange/42 lektioner  
Onsdag kl. 16.00-18.35 1802 kr./PEA 1193 kr.  
Start: 10. januar 2024

**Hold: 3924102503** 14 gange/42 lektioner  
Onsdag kl. 19:00-21:35 1802 kr./PEA 1193 kr.  
Start: 10. januar 2024





For nærmere beskrivelse se aof.dk/hvidovre eller spørg på kontoret

## Engelsk 2

**Hold: 3924106540** 14 gange/28 lektioner  
Torsdag kl. 11.15-12.55 1288 kr./PEA 930 kr.  
Start: 25. januar 2024  
Underviser: Kim Rongsted Kristiansen  
Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438

## Engelsk 3-4

**Hold: 3924106541** 14 gange/28 lektioner  
Torsdag kl. 09.30-11.10 1288 kr./PEA 930 kr.  
Start: 25. januar 2024  
Underviser: Kim Rongsted Kristiansen  
Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438

## Engelsk til rejsebrug

Elementært kendskab til engelsk forudsættes. Gennem lytteøvelser, dialoger, små spil og mundtlige øvelser lærer du at bestille mad og drikke og at købe ind i butikker og på markedspladser, at spørge om vej og at købe billetter til fx tog eller metro. Du lærer også at tale med værten, når du fx lejer en feriebolig eller bestiller hotelværelse og tjekker ind på hotellet. Endelig lærer du også at klare nødsituationer fx hos lægen eller på apoteket.

**Hold: 3924106542** 2 gange/14 lektioner  
Lør/søn. kl. 10.00-16.15 802 kr./PEA 598 kr.  
4. + 5. maj  
Underviser: Kim Rongsted Kristiansen  
Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438

## Tysk 3-4

**Hold: 3924106560** 14 gange/28 lektioner  
Torsdag kl. 17.00-18.40 1288 kr./PEA 930 kr.  
Start: 25. januar 2024  
Underviser: Sergio Pulli  
Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438

## Italiensk let konversation

**Hold: 3924106551** 14 gange/28 lektioner  
Torsdag kl. 19.00-20.40 1288 kr./PEA 930 kr.  
Start: 25. januar 2024  
Underviser: Sergio Pulli  
Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438

## Spansk 1-2

**Hold: 3924106580** 14 gange/28 lektioner  
Mandag kl. 10.45-12.25 1288 kr./PEA 930 kr.  
Start: 29. januar 2024  
Underviser: Jane Viemoes  
Frihedens Idrætscenter

## Spansk 2-3

**Hold: 3924106581** 14 gange/28 lektioner  
Mandag kl. 15.00-16.40 1288 kr./PEA 930 kr.  
Start: 29. januar 2024  
Underviser: Jane Viemoes  
Frihedens Idrætscenter

## Spansk lettere konversation

**Hold: 3924106582** 14 gange/28 lektioner  
Mandag kl. 13.00-14.40 1288 kr./PEA 930 kr.  
Start: 29. januar 2024  
Underviser: Jane Viemoes  
Frihedens Idrætscenter

## Fransk næsten begyndere

**Hold: 3924106570** 14 gange/28 lektioner  
Tirsdag kl. 17.00-18.40 1288 kr./PEA 930 kr.  
Start: 23. januar 2024  
Underviser: Sergio Pulli  
Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438

## Fransk til rejsebrug

Elementært kendskab til fransk forudsættes. Gennem lytteøvelser, dialoger, små spil og mundtlige øvelser lærer du at bestille mad og drikke og at købe ind i butikker og på markedspladser, at spørge om vej og at købe billetter til fx tog eller metro. Du lærer også at tale med værten, når du fx lejer en feriebolig eller bestiller hotelværelse og tjekker ind på hotellet. Endelig lærer du også at klare nødsituationer fx hos lægen eller på apoteket.

**Hold: 3924106571** 2 gange/14 lektioner  
Lør/søn. kl. 10.00-16.15 802 kr./PEA 598 kr.  
20. + 21. april  
Underviser: Kim Rongsted Kristiansen  
Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438

# MUSIK

For nærmere beskrivelse se aof.dk/hvidovre eller spørg på kontoret

4-7 deltagere pr. hold. Undervisningstiden kan deles op efter nærmere aftale med underviser.

## Klaver - alle niveauer

Kursuscenter Friheden  
14 gange/28 lektioner  
Pris 1302 kr./PEA 895 kr.  
Underviser: Sofie Grinderslev Jeppesen  
Mandage start 22. januar

**Hold: 3924107580**  
Kl. 14.25-16.05

**Hold: 3924107581**  
Kl. 16.05-17.45

**Hold: 3924107582**  
Kl. 17.45-19.25

Underviser: Laura Sahakian  
Tirsdag start 23. januar

**Hold: 3924107584**  
Kl. 14.10-15.50

## Keyboard - alle niveauer

**Hold: 3924107595** 14 gange/28 lektioner  
Torsdag kl. 14.00-15.40 1302 kr./PEA 895 kr.  
Start: 25. januar 2024  
Underviser: Monika Franyo  
Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438

## Guitar

Dansborgskolen  
14 gange/28 lektioner  
Pris 1302 kr./PEA 895 kr.  
Underviser: Underviser: Kristian Outinen

## Hold: 3924107588 - næsten begyndere

Tirsdag 18:50-20:30 start 30. januar

## Hold: 3924107588 - let øvede

Tirsdag 18:00-19:40 start 30. januar

## Hold: 3924107588 - øvede

Onsdag 18:50-20:30 start 31. januar

## Harmonika - alle niveauer

Underviser Monika Franyo  
14 gange/28 lektioner start 25. januar  
Pris 1302 kr./PEA 895 kr.

## Hold: 3924107596 - Kometen

Torsdag 08:30-10:10

## Hold: 3924107597 - Kometen

Torsdag 10:10-11:50

## Hold: 3924107596 - Kursuscenter Friheden

Torsdag 16:00-17:40

# YOGA OG PILATES

For nærmere beskrivelse se [aof.dk/hvidovre](http://aof.dk/hvidovre) eller spørg på kontoret.  
Vi anbefaler, at man skriver sig på venteliste, hvis der ikke umiddelbart er plads på det ønskede hold.

## Yoga Blid Hatha M/K

**Hold: 3924104200** 15 gange/30 lektioner  
Onsdag kl. 17.15-18.55 1374 kr./PEA 938 kr.  
Start: 24. januar  
Underviser: Akiko Nielsen  
Kursuscenter Friheden

**Hold: 3924104206** 15 gange/30 lektioner  
Tirsdag kl. 18.45-20.25 1374 kr./PEA 938 kr.  
Start: 23. januar  
Underviser: Karina Agerskov Birkebæk  
Risbjergskolen

## Hatha Yoga M/K

**Hold: 3924104212** 13 gange/26 lektioner  
Mandag kl. 19.00-20.40 1230 kr./PEA 853 kr.  
Start: 22. januar  
Underviser: Nanna Laudrup Lund  
Kursuscenter Friheden

## Yoga Vinyasa M/K

**Hold: 3924104201** 15 gange/30 lektioner  
Onsdag kl. 19.00-20.40 1374 kr./PEA 938 kr.  
Start: 24. januar  
Underviser: Akiko Nielsen  
Kursuscenter Friheden

## Yoga og afspænding kvinder

**Hold: 3924104208** 15 gange/30 lektioner  
Onsdag kl. 09.30-11.00 1374 kr./PEA 938 kr.  
Start: 24. januar  
Underviser: Lise Brinkman Madsen  
Kursuscenter Friheden

## Yin Yoga FLOW M/K

**Hold: 3924104209** 13 gange/26 lektioner  
Onsdag kl. 11.15-12.45 1230 kr./PEA 853 kr.  
Start: 24. januar  
Underviser: Lise Brinkman Madsen  
Kursuscenter Friheden

## Longevity Yoga M/K

*Du skal have mindst et års erfaring med yoga*  
**Hold: 3924104202** 15 gange/37,5 lektioner  
Tirsdag kl. 17.00-18.55 1642 kr./PEA 1098 kr.  
Start: 23. januar  
Underviser: Anna Anuttara Pihlgren  
Kursuscenter Friheden

## Meditation & yoga M/K

**Hold: 3924104203** 15 gange/37,5 lektioner  
Tirsdag kl. 19.10-21.05 1642 kr./PEA 1098 kr.  
Start: 23. januar  
Underviser: Anna Anuttara Pihlgren  
Kursuscenter Friheden

## Yoga mod stress M/K

**Hold: 3924104204** 15 gange/37,5 lektioner  
Torsdag kl. 19.00-20.55 1642 kr./PEA 1098 kr.  
Start: 25. januar  
Underviser: Anna Anuttara Pihlgren  
Kursuscenter Friheden

## Yoga for gravide

Begynd tidligst efter 12. graviditetsuge, kurset kan følges frem til termin.

Med yoga kan du forberede dig på fødslen ved at opbygge styrke, ro og balance. Øvelserne giver større kropsbevidsthed og velvære. Åndedrættet indgår som en naturlig del af mange øvelser, som kan øge koncentrationen og give ro i sindet. Du behøver ikke at have kendskab til yoga på forhånd.

Risbjergskolen, Risbjergvej 10  
Underviser: Karina Agerskov Birkebæk

**Hold: 3924104214** 7 gange/14 lektioner  
Tirsdag kl. 17.00-18.40 802 kr./PEA 598 kr.  
Start: 09. januar 2024

**Hold: 3924104215** 7 gange/14 lektioner  
Tirsdag kl. 17.00-18.40 802 kr./PEA 598 kr.  
Start: 05. marts 2024

**Hold: 3924104216** 7 gange/14 lektioner  
Tirsdag kl. 17.00-18.40 802 kr./PEA 598 kr.  
Start: 30. april 2024

## Yoga workshop - ned i gear M/K

Slip ugens stress og jag før weekenden, og få mere plads i kroppen til at trække vejret. Her vil vi runde roligt af på arbejdsugen, og mentalt og fysisk forberede os til weekenden ved at flytte fokus fra hovedet og ned i kroppen. Uanset om du er begynder eller øvet, vil du få udbytte af de afstressende stillinger og øvelser. Workshoppen vil bestå af rolig yoga iblandet vejrtrækningsøvelser, meditation samt en god, lang afspænding. Du vil lære at få kroppen til at slippe ophobede spændinger og opnå fysisk og psykisk velvære. Indhold og niveau på de tre workshops er ens, og du kan tilmelde dig en eller flere.

Kursuscenter Friheden  
Underviser: Nanna Laudrup Lund  
**Hold: 3924104280** 1 gang/3 lektioner  
Fredag kl. 15.00-17.15 220 kr./PEA 177 kr.  
Start: 26. januar 2024

**Hold: 3924104281** 1 gang/3 lektioner  
Fredag kl. 15.00-17.35 220 kr./PEA 177 kr.  
Start: 23. februar 2024

**Hold: 3924104282** 1 gang/3 lektioner  
Fredag kl. 15.00-17.35 220 kr./PEA 177 kr.  
Start: 15. marts 2024



## Pilates for kvinder øvede

**Hold: 3924104220** 15 gange/30 lektioner  
Torsdag kl. 09.00-10.40 1374 kr./PEA 938 kr.  
Start: 25. januar  
Underviser: Lise Brinkman Madsen  
Strandmarkens Fritidscenter

## Pilates senior kvinder

**Hold: 3924104221** 15 gange/22,5 lektioner  
Torsdag kl. 10.40-11.50 1106 kr./PEA 779 kr.  
Start: 25. januar  
Underviser: Lise Brinkman Madsen  
Strandmarkens Fritidscenter

## Pilates med effekt let øvede

**Hold: 3924104222** 15 gange/30 lektioner  
Torsdag kl. 13.15-14.45 1374 kr./PEA 938 kr.  
Start: 25. januar  
Underviser: Lise Brinkman Madsen  
Strandmarkens Fritidscenter

**For hensyntagende  
yoga hold se side 13**

# MOTION OG BEVÆGELSE

For nærmere beskrivelse se aof.dk/hvidovre eller spørg på kontoret.

Vi anbefaler, at man skriver sig på venteliste, hvis der ikke umiddelbart er plads på det ønskede hold.

## Dansemotion kvinder plus size

**Hold: 3924104227** 13 gange/13 lektioner

Mandag kl. 16.30-17.15 766 kr./PEA 577 kr.

Start: 22. januar

Underviser: Lupe Hernández

Risbjergskolen

## Zumba fitness - uden hop

**Hold: 3924104225** 15 gange/15 lektioner

Torsdag kl. 17.00-17.45 838 kr./PEA 619 kr.

Start: 25. januar

Underviser: Lupe Hernández

Risbjergskolen

## Zumba fitness

**Hold: 3924104226** 15 gange/15 lektioner

Torsdag kl. 18.00-18.45 838 kr./PEA 619 kr.

Start: 25. januar

Underviser: Lupe Hernández

Risbjergskolen

## Bodytoning kvinder 30+

Risbjergskolen

Underviser: Karina Kjær

**Hold: 3924104238** 13 gange/19,5 lektioner

Mandag kl. 17.25-18.40 998 kr./PEA 715 kr.

Start: 22. januar

**Hold: 3924104239** 13 gange/19,5 lektioner

Mandag kl. 18.45-19.55 998 kr./PEA 715 kr.

Start: 22. januar

## Low Impact kvinder 50+

**Hold: 3924104240** 15 gange/22,5 lektioner

Mandag kl. 14.05-15.15 1106 kr./PEA 779 kr.

Start: 22. januar

Underviser: Birgit Winther

Strandmarkens Fritidscenter

**Hold: 3924104241** 13 gange/26 lektioner

Onsdag kl. 10.00-11.40 1230 kr./PEA 853 kr.

Start: 24. januar

Underviser: Marianne Ebert Hansen

Strandmarkens Fritidscenter

## Krop og afspænding kvinder

**Hold: 3924104248** 13 gange/19,5 lektioner

Torsdag kl. 13.00-14.15 998 kr./PEA 715 kr.

Start: 25. januar

Underviser: Birte Bendorff

Kursuscenter Friheden

## Sommermotion M/K

Et motionshold, som vil veksle mellem undervisning indendørs og i det fri alt efter vejret. Undervisningen sigter mod at forbedre koordination og kondition og øge smidighed og muskelstyrke ved brug af redskaber. Øvelserne er naturligvis afpasset din alder, og alle kan være med.

**Hold: 3924104252** 9 gange/13,5 lektioner

Mandag kl. 14.05-15.15 784 kr./PEA 588 kr.

Start: 3. juni

Underviser: Birgit Winther

Strandmarkens Fritidscenter

## Motion kvinder

**Hold: 3924104230** 15 gange/22,5 lektioner

Mandag kl. 08.45-09.55 1106 kr./PEA 779 kr.

Start: 22. januar

Underviser: Olga Trochina

Frihedens Idrætscenter

**Hold: 3924104231** 15 gange/22,5 lektioner

Tirsdag kl. 10.00-11.05 1106 kr./PEA 779 kr.

Start: 23. januar

Underviser: Birgit Winther

Frihedens Idrætscenter

**Hold: 3924104232** 15 gange/22,5 lektioner

Tirsdag kl. 11.50-12.55 1106 kr./PEA 779 kr.

Start: 23. januar

Underviser: Birgit Winther

Frihedens Idrætscenter

**Hold: 3924104233** 13 gange/19,5 lektioner

Mandag kl. 10.00-11.10 998 kr./PEA 715 kr.

Start: 22. januar

Underviser: Marianne Ebert Hansen

Strandmarkens Fritidscenter

**Hold: 3924104234** 13 gange/22,5 lektioner

Torsdag kl. 09.45-10.50 1106 kr./PEA 779 kr.

Start: 25. januar

Underviser: Ingelise Bendsen

Strandmarkens Fritidscenter

**Hold: 3924104235** 15 gange/15 lektioner

Torsdag kl. 11.00-11.45 838 kr./PEA 619 kr.

Start: 25. januar

Underviser: Ingelise Bendsen

Strandmarkens Fritidscenter

## Motion mænd

**Hold: 3924104244** 15 gange/15 lektioner

Torsdag kl. 11.55-12.40 838 kr./PEA 619 kr.

Start: 25. januar

Underviser: Ingelise Bendsen

Strandmarkens Fritidscenter

## Motion M/K

**Hold: 3924104237** 13 gange/13 lektioner

Onsdag kl. 18.00-18.45 766 kr./PEA 577 kr.

Start: 24. januar

Underviser: Susanne Bergman

Risbjergskolen



## Efterfødselsgymnastik

Du kan starte fra to uger efter fødslen. Vi arbejder hele kroppen igennem til glad, inspirerende musik. Nøgleord er sving, stræk, styrke, balance, åndedræt, puls og energi. Der er fokus på styrke af mave, ryg, arme, ben og ikke mindst bækkenbund. Træningen bliver tilpasset den enkelte deltagers behov. Baby tager du naturligvis med. Der er elevator i bygningen, og barnevogn kan stå på gangen.

Kursuscenter Friheden

Underviser: Lone Petersen

**Hold: 3924104217** 7 gange/14 lektioner

Fredag kl. 12.30-14.00 802 kr./PEA 598 kr.

Start: 12. januar

**Hold: 3924104218** 7 gange/14 lektioner

Fredag kl. 12.30-14.00 802 kr./PEA 598 kr.

Start: 8. marts



# MOTION OG BEVÆGELSE

For nærmere beskrivelse se aof.dk/hvidovre eller spørg på kontoret.

Vi anbefaler, at man skriver sig på venteliste, hvis der ikke umiddelbart er plads på det ønskede hold.

## Seniormotion kvinder

**Hold: 3924104242** 13 gange/13 lektioner  
Tirsdag kl. 11.20-12.05 766 kr./PEA 577 kr.  
Start: 23. januar  
Underviser: Marianne Ebert Hansen  
Strandmarkens Fritidscenter

## Seniormotion mænd

**Hold: 3924104243** 15 gange/15 lektioner  
Tirsdag kl. 12.15-13.00 838 kr./PEA 619 kr.  
Start: 22. januar  
Underviser: Birgit Winther  
Strandmarkens Fritidscenter



## Gotvedgymnastik for kvinder

Kursuscenter Friheden  
Underviser: Lone Petersen  
**Hold: 3924104246** 15 gange/30 lektioner  
Fredag kl. 09.10-10.40 1374 kr./PEA 938 kr.  
Start: 26. januar  
**Hold: 3924104247** 15 gange/30 lektioner  
Fredag kl. 10.45-12.25 1374 kr./PEA 938 kr.  
Start: 26. januar

# HENSYNTAGENDE YOGA OG MOTION

Små hold for deltagere med fysiske skavanker eller kronisk sygdom i muskler og led.

Alle deltagere skal underskrive en tro- og loveerklæring herom første mødegang. Alle hold er M/K hold

For nærmere beskrivelse se aof.dk/hvidovre eller spørg på kontoret.

## SÆRLIGE MOTIONSHOLD

### Motion med KOL/lungelidelser

Let motion for bedre vejrtrækning. Lær teknikker, der frigør muskulatur og åndedræt og skaber ro og velvære i kroppen.

**Hold: 3924104272** 15 gange/22,5 lektioner  
Tirsdag kl. 09.30-10.40 1106 kr./PEA 779 kr.  
Start: 23. januar  
Underviser: Lise Brinkman Madsen  
Kursuscenter Friheden

### Motion for artroseramte

Skånsom træning af hele kroppen med fokus på din artrose og dine udfordringer

**Hold: 3924104270** 15 gange/22,5 lektioner  
Mandag kl. 12.00-13.10 1106 kr./PEA 779 kr.  
Start: 25. januar  
Underviser: Lise Brinkman Madsen  
Strandmarkens Fritidscenter

### Stolegymnastik

Hold kroppen i gang, selv om du ikke er så mobil længere

**Hold: 3924104274** 15 gange/15 lektioner  
Mandag kl. 13.15-14.00 838 kr./PEA 619 kr.  
Start: 22. januar  
Underviser: Birgit Winther  
Strandmarkens Fritidscenter

**Hold: 3924104275** 15 gange/15 lektioner  
Tirsdag kl. 11.05-11.50 838 kr./PEA 619 kr.  
Start: 23. januar  
Underviser: Birgit Winther  
Frihedens Idrætscenter

### Hold: 3924104268 - SOMMERHOLD

Tirsdag kl. 13.15-14.00 9 gange/13,5 lektioner  
Start: 3. juni 784 kr./PEA 588 kr.  
Underviser: Birgit Winther  
Strandmarkens Fritidscenter

## HOLD PÅ HVIDOVRE HOSPITAL

### Gym/afspænding leddegigt

Forhindrer din leddegigt dig i at gå på et almindeligt hold i gymnastik og afspænding? Her får du mulighed for at bruge kroppen og opleve glæden ved at bevæge dig, mens der tages hensyn til netop dine udfordringer. Du undervises i bl.a. rytmik, bevægelseslære, afspænding og hvilestillinger.

15 gange/30 lektioner  
Pris 1374 kr./PEA 930 kr.

**Hold: 3924104456 + 3924104457**  
Tirsdag kl. 15:30-17:10. Start 23. januar 2024

### Hjertemotion

Lider du af en hjertesygdom, eller er dit blodtryk for højt? Så kan du få glæde af dette hold. Spørg din læge til råds, inden du starter! Du bliver her bevidst om, hvad du kan klare fysisk, og du får vejledning i selvtræning. Du øger dine aktiviteter og føler dig bedre tilpas.

14 gange/14 lektioner  
Pris 802 kr./PEA 598 kr.

**Hold: 3924104458 + 3924104459**  
Torsdag kl. 16:00-16:45. Start 25. januar 2024

**Hold: 3924104460 + 3924104460**  
Torsdag kl. 16:45-17:30. Start 25. januar 2024



## HENSYNTAGENDE YOGA

### Yoga roligt tempo

Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438  
Underviser: Karina Agerskov Birkebæk  
**Hold: 3924104260** 15 gange/30 lektioner  
Mandag kl. 09.00-10.30 1374 kr./PEA 938kr.  
Start: 22. januar 2024

**Hold: 3924104261** 15 gange/30 lektioner  
Mandag kl. 10.45-12.25 1374 kr./PEA 938kr.  
Start: 22. januar 2024

**Hold: 3924104262** 15 gange/30 lektioner  
Mandag kl. 12.30-14.10 1374 kr./PEA 938kr.  
Start: 22. januar 2024

**Hold: 3924104263** 15 gange/30 lektioner  
Torsdag kl. 09.00-10.40 1374 kr./PEA 938kr.  
Start: 25. januar 2024

### MediYoga

Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438  
Underviser: Anna Anuttara Pihlgren  
**Hold: 3924104266** 15 gange/30 lektioner  
Onsdag kl. 15.15-16.45 1374 kr./PEA 938kr.  
Start: 24. januar 2024



# HENSYNTAGENDE BEVÆGELSE I VAND

Små hold for deltagere med fysiske skavanker eller kronisk sygdom i muskler og led.

Alle deltagere skal underskrive en tro- og loveerklæring herom første mødegang. Alle hold er M/K hold.

## Bemærk:

Du skal være selvhjulpnen og kunne bevæge dig frit i omklædnings- og baderum. Det er ikke nødvendigt at kunne svømme.



## Vandgymnastik

### Deltagere med slidte led og trætte muskler

Bevægelses- og styrketræning i vand. Du får mulighed for at træne din muskelstyrke, bevægelighed og udholdenhed.

Max 7 deltagere pr. hold  
15 gange/22,5 lektioner  
Pris: 1106 kr./PEA 779 kr.

## Frihedens Idrætscenter

**Mandag kl. 10.50-12.00** Start 22. januar 2024

Hold: 3924104400 + 3924104401

**Mandag kl. 13.00-14.10** Start 22. januar 2024

Hold: 3924104402 + 3924104403

**Tirsdag kl. 10.50-12.00** Start 23. januar 2024

Hold: 3924104404 + 3924104405

**Tirsdag kl. 13.00-14.10** Start 23. januar 2024

Hold: 3924104406 + 3924104407

**Torsdag kl. 10.55-12.05** Start 25. januar 2024

Hold: 3924104412 + 3924104413

**Torsdag kl. 11.40-12.50** Start 25. januar 2024

Hold: 3924104414 + 3924104415

**Fredag kl. 11.05-12.15** Start 26. januar 2024

Hold: 3924104416 + 3924104417

**Fredag kl. 13.15-14.25** Start 26. januar 2024

Hold: 3924104418 + 3924104419

## Avedøre Svømmehal

**Onsdag kl. 11.30-12.40** Start 24. januar 2024

Hold: 3924104408 + 3924104409

**Onsdag kl. 13.30-14.40** Start 24. januar 2024

Hold: 3924104410 + 3924104411

## Varmtvandstræning

### Deltagere med gigtsygdomme

I det varme vand får du mulighed for at træne din muskelstyrke, bevægelighed og udholdenhed.

Max 6 deltagere pr. hold  
17 gange/17 lektioner  
Pris: 1020 kr./772 kr.

## Hvidovre Hospital

**Mandag kl. 15.30-16.15** Start 22. januar 2024

Hold: 3924104430 + 3924104431

**Mandag kl. 16.15-17.00** Start 22. januar 2024

Hold: 3924104432 + 3924104433

**Mandag kl. 17.00-17.45** Start 22. januar 2024

Hold: 3924104434 + 3924104435

**Mandag kl. 17.45-18.30** Start 22. januar 2024

Hold: 3924104436 + 3924104437

**Tirsdag kl. 15.30-16.15** Start 23. januar 2024

Hold: 3924104438 + 3924104439

**Tirsdag kl. 16.15-17.00** Start 23. januar 2024

Hold: 3924104440 + 3924104441

**Onsdag kl. 15.30-16.15** Start 24. januar 2024

Hold: 3924104442 + 3924104443

**Onsdag kl. 16.15-17.00** Start 24. januar 2024

Hold: 3924104444 + 3924104445

**Onsdag kl. 17.00-17.45** Start 24. januar 2024

Hold: 3924104446 + 3924104447

**Onsdag kl. 17.45-18.30** Start 24. januar 2024

Hold: 3924104448 + 3924104449

**Torsdag kl. 15.30-16.15** Start 25. januar 2024

Hold: 3924104450 + 3924104451

**Torsdag kl. 16.15-17.00** Start 25. januar 2024

Hold: 3924104452 + 3924104453

**Torsdag kl. 17.00-17.45** Start 25. januar 2024

Hold: 3924104454 + 3924104455

# KURSUSBETINGELSER

Kursusbetingelser  
Opdateret 9/11 2023

## Tilmelding:

- på vores hjemmeside aof.dk/hvidovre
- på tlf. 36 39 00 00
- ved henvendelse på AOF's kontor, Hvidovrevej 438, 1. sal.

## Hjælp til valg af kursus

AOF hjælper gerne med valg af kursus og niveau. Spørg på kontoret.

## Pris og betaling

Pris er anført ved det enkelte hold. Betalingsfrist er anført på fakturaen. Fristen afhænger af, hvor længe der er til kurset/arrangementet. Såfremt pladsen ikke betales rettidigt, har AOF Hvidovre ret til at tilbyde pladsen til anden side uden yderligere varsel. Der er særlige regler for rejser og visse ture. Vi tager forbehold for trykfejl.

## PEA

Den lave kursusrpris gælder for pensionister (folke- og førtidspension), efterløns- og SU-modtagere samt arbejdsledige, der bor i Hvidovre.

Det er Hvidovre Kommune, der giver et særligt tilskud til egne borgere. Dokumentation vises ved tilmelding og forud for betaling. Vi refunderer ikke differencen til den fulde betaling, hvis det efterfølgende viser sig, at kursisten ikke har været opmærksom på muligheden for at få rabat.

Kursister, som er berettiget til PEA rabat skal oplyse CPR-nummer ved tilmelding.

Kursister, som uretmæssigt tilmelder sig til reduceret pris, vil blive opkrævet for differencen + ekspeditionsgebyr på 80 kr.

## Afmelding og tilbagebetaling

Kursusgebyr refunderes ved afmelding ind til 10 dage før planlagt holdstart, med mindre andet er oplyst. Der opkræves et ekspeditionsgebyr på 80 kr., dog opkræves ikke ekspeditionsgebyr, hvis AOF Hvidovre bliver nødt til at ændre væsentligt på tidspunktet for undervisningen, det kan f.eks. være til en anden ugedag eller en anden dato for et endagskursus/arrangement. Ved afmelding senere end 10 dage før kursusstart refunderes intet uanset årsag.

Der er særlige regler for rejser og visse ture, se det enkelte arrangement.

Flytning til andet hold kun efter aftale med AOF.

## Deltagere fra andre kommuner

Deltagere fra andre kommuner er velkomne. Kursister, der ikke bor i Hvidovre Kommune, skal oplyse CPR-nummer ved tilmelding.

## Kursusstart

Hold oprettes ved tilstrækkeligt antal betalende deltagere senest en uge før planlagt start. Der kan dog forekomme tilfælde, hvor afgørelsen udsættes endnu nogle dage. Oplysning om mødetid og sted står på tilmeldingsbekræftelsen, som er deltagerens mødekort. Hvis kursusstart må udsættes, får allerede tilmeldte deltagere besked via e-mail.

## Undervisningstid

En lektion består af 45 minutters undervisning plus 10 minutters pause. En del kreative hold og bevægelsehold holder dog ikke pause.

## Hensyntagende hold

For at deltage i undervisning på hensyntagende hold skal kursister underskrive en erklæring om, at de er handicappede i forhold til kursets konkrete emne, f.eks. træning i varmtvandsbassin for gigtramte eller motion for deltagere med lungelidelser. Læreren har en liste, som alle kursister på disse hold skal skrive under på.

## Bøger og materialer

Undervisningsmateriale anskaffes i samråd med lærerne og betales af deltagerne.

## Aflysning og ændringer

Aktiviteter uden fornøden tilslutning aflyses eller sammenlægges. Tilmeldte deltagere kan vælge anden aktivitet eller tilbagebetaling. AOF forbeholder sig ret til at ændre mødetid, lokale eller lærer. Ved udsolgte kurser, rejser, foredrag og arrangementer oprettes venteliste.

## Hvis AOF må aflyse en undervisningsgang

Hvis en undervisningsgang må aflyses f.eks. på grund af sygdom hos læreren eller lokaleforhold, gives besked til kursisterne med sms. Det er derfor vigtigt, at kontoret har mobilnummer på alle kursister.

Den tabte undervisningsgang lægges så vidt muligt til i form af forlængelse af kurset.

## Ferier og fridage

Undervisning på kommunens skoler følger normalt skolernes ferieplan. På Kursuscenter Friheden og på Hvidovre Hospital kan der være undervisning i skoleferier.

## Nyhedsbrev

Vi udsender en nyhedsmail 1-3 gange om måneden. Vi opfordrer til, at man tilmelder sig ved at sende en mail til [hvidovre@aof.dk](mailto:hvidovre@aof.dk) eller ved at henvende sig på kontoret.

## AOF HVIDOVRE

Hvidovrevej 438, 1.sal  
2650 Hvidovre  
Tlf.: 3639 0000  
e-mail: [hvidovre@aof.dk](mailto:hvidovre@aof.dk)  
Web: [aof.dk/hvidovre](http://aof.dk/hvidovre)

**Kontoret er åbent mandag-onsdag kl. 10-14. Der er yderligere lukkedage omkring jul og påske og lukket hele juli måned.**



**Connie Wilhjelm**  
skoleleder



**Lisa Elsbøll**  
kursuskonsulent



**Hanne Schneemark**  
motionskonsulent



**Thor Schmidt**  
økonomimedarbejder

# ONSDAG DIREKTE

---

**9 foredrag og debatarrangementer** – det er kun muligt at melde sig til hele rækken.  
Kursuscenter Friheden, Hvidovrevej 438.

**NB** 10. april begge hold kl. 10.00 i Teatersalen, Frihedens Idrætscenter, Hvidovrevej 446

**Hold nr. 3924111058** onsdage kl. 10.00-11.50. **Hold nr. 3924111059** onsdage kl. 12.25-14.15. Pris: 920 kr. / PEA 614 kr.

- 31. jan. Fra Ishavet til krigen i Ukraine**  
*Anne Haubek og Thomas Ubbesen, tidligere DR-udenrigsjournalister*
- 7. feb. Kulturlivet under nazismen – æstetik som politisk rettesnor**  
*Kunsthistoriker Rasmus Christian Olsen*
- 21. feb. Med krimiforfatteren på researcharbejde**  
*Forfatter Tine Gudrun Petersen*
- 28. feb. Viggo Kampmann – fra bortadopteret til statsminister**  
*Medlem af Region Hovedstaden (S) og barnebarn af Viggo Kampmann Nicolai Kampmann*
- 6. mar. Muldvarpen – undercover i Nordkorea**  
*Undercover-agent Ulrich Larsen*
- 13. mar. Roadtrip på Pamir Highway**  
*Eventyrer, rejseguide og foredragsholder Søren Bonde*
- 20. mar. Smerten blev min drivkraft**  
*Mentor, mønsterbryder og foredragsholder Patrick Simigliai*
- 3. apr. Spørg for S... - fra journalistens værksted**  
*Journalist og foredragsholder Kristian Sloth*
- 10. apr. Min fætter er høvding i Samoa**  
*Journalist, korrespondent, TV-vært mm Johannes Langkilde*

