

**FOF
AA
RHUS**

KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

FOREDRAG & KURSER

Forår 2021

**Foredrag og kultur
Vandringer og ture
Musik, sang og kor
Sprogundervisning
Madlavning og øl
Bagekurser
IT og foto
Tegning og maleri
Akvarel
Keramik og stentøj
Syning og håndarbejde
Udeliv
Motion og sundhed
Yoga og pilates
Mindfulness
Tai chi chuan
Før- og efterfødsel
Dansk og matematik
Førstehjælp**

www.fof-aarhus.dk

**Redaktion:**

Lene Nordfeldt Iversen, Isolde Hornung-Nissen,
Astrid Meldgaard og Line Gregers Bøje Thomsen

Fotograf:

Jørgen Diswal

Udgiver:

FOF Aarhus

Oplag:

146.000

Kontakt til FOF Aarhus:

8612 2955 eller mail@fof-aarhus.dk

Du finder os her:

H. H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C

Åbningstider:

Mandag-onsdag	10.00-15.00
Torsdag	10.00-16.30
Fredag	10.00-15.00

Hjemmeside:

www.fof-aarhus.dk



Indhold

04 Foredrag og kultur

04-07 Debatskabende foredrag, aftener i Musikhuset
08-11 Livsfortællinger, familieliv, sundhed og livsstil
12-14 Ture, kunst- og naturvandringer
14-15 Højskolesang, opera og musiksaloner
16-17 Kulturfag, skrivekurser, sommerhøjskole og kulturhøjskole

20 Musik, sang og kor

20-23 Sang, stemmetræning og kor
24-25 Rytmegruppen, musik og rytmik
25 Sammenspil, rockband for unge og orkestre
26-27 Klaver, keyboard, strygere og blæsere
28-29 Musikteori og -produktion, musikteori-akademiet

30 Sprogundervisning

30 Latin, norsk, thai, græsk, tyrkisk, persisk og arabisk
31 Kinesisk, japansk, russisk, polsk, rumænsk og portugisisk
32-33 Engelsk og Cambridge English
34-35 Tysk og Goethe-Institut tyskkurser
35-39 Fransk, italiensk, spansk, CELI og DELF
40-41 FVU-dansk, matematik, digital og engelsk
41 Ordblindeundervisning

42 Madlavning og bagekurser

42-43 Hverdagsmad og verdensskøkkenet
44-45 Madskole, madklub for børn og unge og Food Maker
44-45 Bagekurser
45 Ølbrygning og ølsmagning

46 Kreativ og aktiv fritid

46-47 Maleri, blandform og akvarel
48-49 Tegning og keramik
50-51 Håndværk, smykker og blomsterdekoration
52-54 Syning og håndarbejde
55 Sejlerskole og hundeskole
56-57 IT-kurser og foto

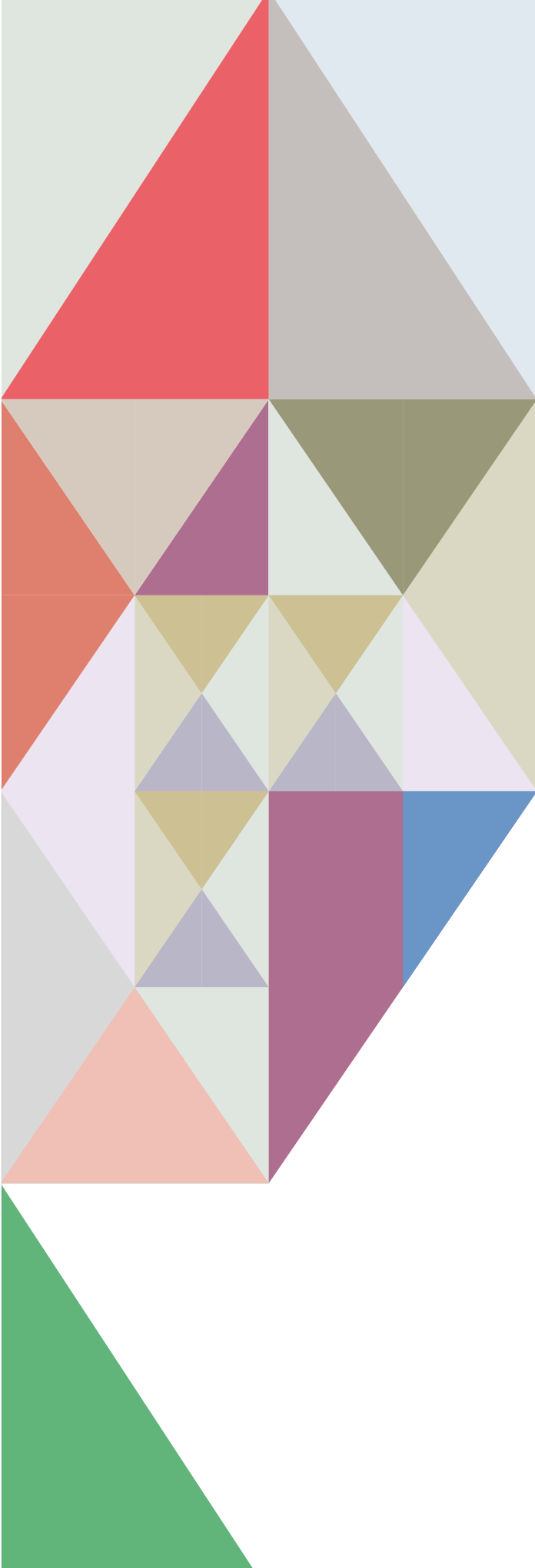
58 Motion og sundhed

58-61 Yoga, mindfulness, meditation, ACT, pilates og fitness
62-63 Tai chi, styrketræning, mavedans, dans og træning selv
64-65 Hensyntagende bevægelseshold

66 Før- og efterfødselskurser

66-68 Fødselforberedelse, træning og gravid i form
69 Svømning – før og efter fødsel og efterfødselstræning
70 Førstehjælp til babyer
70-71 Efterfødselstræning og barselsworkshops

**71 Førstehjælp
72 Informationer**



Drivkraften er nøglen til udvikling

Nysgerrighed, engagement og lyst er vigtige drivkræfter i folkeoplysningen.

Med nysgerrigheden kommer en naturlig udvikling i os selv. Vi gør os klogere, vi undersøger, og vi stiller spørgsmål – spørgsmål, der uløseligt er forbundet med det at være menneske.

Udviklingen kan ske gennem sang, sprog, syning eller noget helt fjerde – og den sker i et samspil mellem mennesker – i fællesskab.

I engagementet ligger den fysiske, mentale og sociale trivsel og udvikling. Engagementet er drevet af samtaler med spørgsmål og svar, hvori vi kan finde det, vi søger. Vi prøver nyt og bliver engageret af andre.

Og endeligt lysten. Lyst til at tage os tid til at åbne os for noget andet og interessant. Lyst til at mødes, til at tænke og til at handle.

Hos os finder du mange aktiviteter, der kan give mening for *din* drivkraft. Bliv også inspireret af andres her i dette programs artikler.

Vi ses i FOF Aarhus.

Direktør Søren Peter Hansen



Formand Henning Lyngsbo



Viden, kultur og levende debat



Matilde Kimer: Ruslands fremtid – med eller uden Putin?

En aften med Matilde Kimer – prisbelønnet reporter og DR's udenrigskorrespondent

Hvad betyder corona, oliekrise og nedadgående meningsmålinger for Ruslands præsident – og ikke mindst for det russiske folk? DR's Ruslandskorrespondent Matilde Kimer tager os med på en underholdende rejse til verdens største land, hvor vi får en række førstehåndsberetninger og humoristiske indslag fra hverdagsrusland.

Vi tager samtidig en tur forbi nabolandet Hviderusland.

*Onsdag 27/1 kl. 19.00, VIA Campus, Ceres Byen 24, C-bygn., Auditorium A0.41
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6850*



Birgitte Possing: Argumenter imod kvinder

170 års argumenter imod kvinder – fra demokratiets barndom til i dag, fortalt af forfatter og historiker Birgitte Possing

Med en overflod af citater fra de sidste 170 år i dansk historie dokumenterer Possing en håndfast tradition for at nedgøre ambitiøse kvinder. Argumenter imod kvinder viser, hvordan kvinder igen og igen bliver reduceret til mødre, bliver bedømt på deres påklædning, udseende, erotiske udstråling eller bliver afvist med nedladende argumenter, opfundet til lejligheden.

*Mandag 1/2 kl. 19.00, Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6853
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1*



Foto: Lars Gundersen

Adrian Hughes: Hvad er kunst, og hvad er det værd?

Oplev Adrian Hughes' smittende entusiasme og overvældende viden om kunst og kultur

Moderne kunst bliver ofte beskyldt for at være indadvendt. Man risikerer at gå på museum og have svært ved at se forskel på kunsten og det, som rengøringsfolkene har glemt at tage med sig. Hvordan kan det være?

En tankevækkende og underholdende aften fyldt med energi og passion for kunstens verden.

*Tirsdag 13/4 kl. 19.00, BORA BORA, Valdemarsgade 1, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6855
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med BORA BORA*



Chris MacDonald: Ikke til forhandling

Kom med til et inspirerende, morsomt og videnskabeligt funderet foredrag

Vi lever i den bedste af alle tider. Aldrig har vores muligheder for at trives været mere gunstige. Hvordan kan det så være, at vi bliver mere og mere stressede og angst?

Chris MacDonald går denne aften i dybden med videnskaben bag motivation, god energi og vigtigst, de faktorer, der ikke er til forhandling, når vi vil øge muligheden for et mere velafbalanceret liv.

*Torsdag 4/2 kl. 19.00, VIA Campus, Ceres Byen 24, C-bygn., Auditorium A0.41
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6805*

Rune Lykkeberg: USA efter præsidentvalget

Mød Rune Lykkeberg, chefredaktør på Information og forfatter

Da USA gik til valg i efteråret 2020, var det som et historisk splittet land. Det amerikanske folk kunne vælge mellem to dybt forskellige præsidentkandidater, der repræsenterer radikalt forskellige opfattelser af USA. Hvilke konsekvenser har udfaldet haft på USA, det amerikanske folk og international politik? Lykkeberg kommer med sin analyse af valget efter lidt tid inde i den nye periode.

Torsdag 11/2 kl. 19.00, VIA Campus, Ceres Byen 24, C-bygn., Auditorium A0.41
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6825



Dennis Nørmark: Tilbage til arbejdet!

Dennis Nørmark tager i sin nye bog atter kampen op mod pseudoarbejde

Nørmark har researchet videre i tiden efter *Pseudoarbejde* (2018), der startede en intens debat om, hvad vi bruger vores arbejdstid på. Denne aften vil Dennis Nørmark, med udgangspunkt i sin nyeste bog *Tilbage til arbejdet – hvordan vi bekæmper pseudoarbejde i organisationer* (2021), gøre dig klogere på de nyeste indsigter i, hvad der skaber pseudoarbejde, og hvad vi kan gøre for at fjerne det igen!

Tirsdag 23/2 kl. 19.00, Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6812
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Svend Brinkmann: Hvad er lykken?

Oplev Svend Brinkmann, professor i psykologi og forfatter

Mennesker har formentlig altid reflekteret over, hvad lykken er. I de senere år er ideen om lykken ved at skifte fra at være en ret og til en pligt. For det lykkelige menneske er et produktivt menneske, og der ansættes derfor Chief Happiness Officers i virksomheder, og nationer brander sig på internationale lykke-indexer. Det lyder næsten ulykkeligt! Brinkmann tager fat på kampen om lykken.

Torsdag 25/3 kl. 19.00, BORA BORA, Valdemarsgade 1, Store Sal
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6819
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med BORA BORA



Lykke Friis: Coronakrise – EU hvad nu?

Lykke Friis, direktør på tænketanken Europa og tidligere Tysklandskorrespondent, tager pulsen på EU

"Europas største krise siden 2. Verdenskrig" sagde Angela Merkel om Covid-19. Under krisen har luften været tung af forudsigelser: Nogle mener, at tiden er kommet til at skrive samarbejdets nekrolog, mens andre påpeger, at kriser altid har fungeret som en motor for mere integration. Hvad sker der med Tysklands rolle, nu hvor Merkel er på vej ud? Lykke Friis tager EU ved vingebeinet!

Torsdag 15/4 kl. 19.00, VIA Campus C, Ceres Byen 24, Bygn. A, Auditorium A0.41
Pris: 165,- Arr.nr. 6831



Verdenen omkring os



Briterne og Brexit

Få frontberetningen med korrespondenterne Divya Das og Kim Bildsøe Lassen

Hvorfor valgte et flertal af briterne at stemme for at forlade EU? Og er der mon en grund til, at briterne måske ikke føler sig lige så tæt knyttet til resten af Europa, som vi føler for dem?

Korrespondenterne fortæller medrivende og humoristisk om de stolte og sjove briter, om baggrunden for briternes udmelding af EU, og om, hvordan det er gået, siden Brexit-aftalen blev godkendt i januar 2020.

Tirsdag 2/3 kl. 19.00, Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6857

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Markus Bernsen: Nordkorea bag facaden

Kom helt tæt på det lukkede land og dets mystiske leder Kim Jong-un

Nye missiltests, præsidentvalget i USA og den danske dokumentarserie *Muldvarpen* har atter sat det lukkede land højt på dagsordenen.

Til foråret 2021 kan du komme helt tæt på Nordkorea, når journalisten Markus Bernsen ved hjælp af video, fotos, lydoptagelser og en lang række andre kilder tegner et unikt portræt af landet og dets bare 37-årige diktator, Kim Jong-un.



Torsdag 18/3 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6854

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Martin Husted: Globaliseringen i fortid og nutid

v/cand.mag. Martin Husted



Den sammenvoksede verdensøkonomi, hvor vækst i Asien giver arbejdspladser i Europa og omvendt. Den globale turisme, med rejser på den anden side af kloden er dagligdag. Den globale Covid-19-epidemi, hvis konsekvenser endnu er uoverskuelige. De globale klima- og miljøproblemer. Dét er blot nogle af de tendenser, der kan kobles på globaliseringens påvirkning.

Onsdag 24/3 kl. 19.00

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6837



Ahmed Mahmoud: Sort land – fortællinger fra ghettoen

En aften i selskab med debattør og forfatter Ahmad Mahmoud

Bogen *Sort land* er en personlig beskrivelse om en opvækst i boligområdet Askerød i Hundige. Det er et opråb til beboerne, der lever i parallelsamfund og ghettoer og fastholder deres børn i de samme kulturelle mønstre. Det er om en dansk indvandrerghetto med egne love, regler og opdragelseskultur, og om et samfund fuld af børn, koranskoler, bander, vold, arrangerede ægteskaber og folk på overførselsindkomst. Ahmad Mahmoud understreger i bogen behovet for anerkendelse, krav og oplysning fra det omgivende samfunds side.

Onsdag 14/4 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6856

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Michael Linden-Vørnle: Mars i fokus

Mød Michael Linden-Vørnle, cand. scient. og ph.d. i astrofysik ved DTU Space

Rumsonder og robotter har i mange år udforsket Mars med særlig fokus på planetens evne til at understøtte liv. Nu er en ny generation af rummissioner på vej, der skal lede efter tegn på liv. Efter planen lander NASAs nye, store marsrobot "Perseverance" i foråret 2021 for at lede efter tegn på biologisk aktivitet – med dansk udstyr om bord. Du får en status denne aften!

Mandag 15/3 kl. 19.00

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6838

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Aftener i Musikhuset



Haubek og Ubbesen: Sidste nyt fra en ny europæisk østfront

Mød journalisterne Anne Haubek og Thomas Ubbesen, begge kendt fra mange år i DR

Der er gået tre årtier siden kommunismens endelige sammenbrud i Østeuropa, 30 år siden millioner – både i øst og i vest – fejrede, at fred, frihed og demokrati nu langt om længe skulle omfatte hele vores plagede kontinent. Hør sidste nyt fra Østfronten i et medrivende foredrag, helt tæt på realiteterne for medeuropæerne, som ikke er så forfærdeligt forskellige fra os her i vest.

Torsdag 4/3 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6814



Henrik Bjørn: Et liv med Kina

v/Henrik Bjørn, antropolog og medlem af Eventyrenes Klub

Bliv klogere på Kina, når eventyrer Henrik Bjørn, som har levet og arbejdet i Kina siden 1982, denne aften dykker ned i Kinas forandringer gennem fire årtier. Med passion og historiefortællergen vil Bjørn fortælle!

Alt i alt en aften, hvor vi kommer ned i de dybere lag af livet i et af verdens største, og for os i vesten, mest gådefulde lande.

Mandag 1/3 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6829
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



THOMAS BUTTENSCHØN - I begyndelsen var døden

Få et helt unikt indblik i sangeren og sangskriveren Thomas Buttenschøns liv

Det er en fortælling om HIV, musik, kærlighed, drømme og liv og om at være barn og blive voksen – på trods. Det kan lyde trist, men Thomas Buttenschøn holder melankolien i hånden med den varmeste humor.

Denne aften er en kærlig og tankevækkende oplevelse, hvor der også bliver plads til lidt musik.

Onsdag 3/2 kl. 19.00
Musikhuset Aarhus, Lille Sal
Pris: kr. 225,- Arr.nr. 6804
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Musikhuset Aarhus

JENS JACOB TYCHSEN - Bag om Badehotellet

En forrygende tur bag kameraet på den folkekære TV2-serie *Badehotellet*

I dette eksklusive musikalske foredrag viser "Hr. Weyse" fotos, film og fraklip. Det bliver sjovt, musikalsk og ikke mindst underholdende, når Jens Jacob Tychsen fortæller om sangene, om samarbejdet med de andre skuespillere, og om hvordan sådan en serie egentlig bliver til.

Onsdag 24/2 kl. 19.00
Musikhuset Aarhus, Lille Sal
Pris: kr. 280,- Arr.nr. 6800
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Musikhuset Aarhus



Livsfortællinger



Henning Jensen: Gennem glasvæggen

Mød skuespiller Henning Jensen til en ærlig fortælling om depressionens grumme væsen – et foredrag med humor midt i alvoren

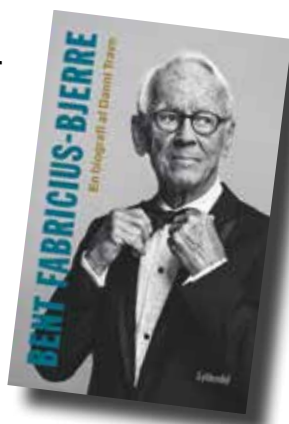
Kom tæt på Henning Jensen og hør hans personlige fortælling om, hvordan livet på scenen førte til psykisk sammenbrud, og hvordan han fandt vej tilbage til livet og kunsten. Denne aften tager han udgangspunkt i sin aktuelle og gribende bog *Gennem glasvæggen*, og du får indblik i hans stærke beretning fortalt med humoristisk overskud.

Tirsdag 16/3 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6863
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Bent Fabricius-Bjerrers tre liv

v/Danni Travn,
journalist og forfatter

De færreste kender bredden og dybden af Bent Fabricius-Bjerrers overvældende indflydelse på tonerne og billederne omkring os – som komponist af eviggrønne melodier, som igangsætter bag andre stjerner og som forbillede for yngre generationer. Denne aften vil Danni Travn dykke ned i den anerkendte komponists liv og virke på baggrund af sin anmelderroste biografi om Fabricius-Bjerre.



Torsdag 28/1 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6813



Johannes Langkilde: Min fætter er høvding i Samoa

En spændende fortælling om at søge tilbage i rødderne og efterforske familiens fortid

Som barn fik Langkilde at vide, at han havde familie på en fjern stillehavsø. Det blev begyndelsen på en eventyrlig, personlig opdagelsesrejse, der mange år senere bringer ham, hans hustru og to børn til Samoa, for at afdække den fantastiske historie om, hvordan hans forfader i 1800-tallet endte med at stifte en stor familie på de polynesiske øer. Glæd dig!

Mandag 12/4 kl. 19.00
Stakladen, Fredrik Nielsens Vej 2
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6861

Min far var spion

Mød Frank Jensen, tidligere operativ chef i PET og søn af en spion

Få en hæsblæsende spionfortælling fra det virkelige liv. Frank Jensen giver publikum den opsigtsvækkende historie om, hvordan han ved et tilfælde opdager, at hans far var hemmelig agent under 2. Verdenskrig og i den efterfølgende kolde krig.



Glæd dig til en spændende fortælling og en helt særlig aften!

Torsdag 25/2 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6811
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Jeg ser dig stadig – en fortælling om livet med Alzheimer

En aften med debattør Julie Rubow, kendt fra DR-dokumentarserien *En stille forsvinden*

Ægteparret Julie og Bjørn blev landskendte, da de lod DR følge Bjørns kamp mod demens i tv-dokumentarserien *En stille forsvinden*. I 2014 fik Bjørn konstateret demenssygdommen Alzheimers, kun 48 år gammel. Blot fem år senere døde han efter nogle år, hvor han forsvandt mere og mere ind i sig selv. Denne aften fortæller Julie sin hjerteskræende, barske og kærlige fortælling.



Onsdag 3/3 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6832
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Familieliv på Dokk1



Det er også muligt at
se foredraget online.

Køb billetter på
www.fof-aarhus.dk



Opdragelse til livsmod og bæredygtighed

v/Per Schultz-Jørgensen, professor emeritus i socialpsykologi og tidl. formand for Børnerådet

Vi står over for enorme udfordringer med hensyn til klimaforandringer, og dagligt oplyses vi om krisen for vores klode og civilisation. Også børn oplever, at verden er udfordret, og mange børn går med bekymringer for fremtiden. Derfor skal vi støtte børn i udviklingen af livsmod og inddrage børnene. Det stiller store krav til os som forældre. Per Schultz-Jørgensen hjælper os godt på vej.

Mandag 22/3 kl. 19.00, Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr: 6821

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



SLUT MED SNOT

En lærerig formiddag med sundhedsplejerske og forfatter Anette Straadt

Har du hørt, at snot og hoste er en uundgåelig del af livet med børn? Bliv ekspert på dit barns immunforsvar! Sundhedsplejerske og forfatter Anette Straadt har længe nørdet i børns immunforsvar og børns naturlige sundhed, og hun har hjulpet hundredvis af familier via firmaet *Æblebørn*. Lær hvordan du kan styrke dit eget barns sundhed og immunforsvar nemt og effektivt.

Hvis du er ammende eller har småbørn med, er du mere end velkommen til at medbringe dem til foredraget.

Lørdag 6/2 kl. 11.00-12.30

Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 165,- Arr.nr: 6815

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



SJOV MED TULLE & SKRALLE - bevægelseskoncert for børn

Leg, syng og dans med denne formiddag

En festlig og livsbekræftende børnekoncert for de yngste, hvor vi gennem leg, sang og bevægelse tager ud på magiske eventyr sammen med katten Tulle og papegøjen Skralle. Vi synger, leger, hopper og danser til alle sangene fra app'en og Youtube. Det bliver en sjov og musikalsk oplevelse for de mindste!

Lørdag 27/2 kl. 10.30-11.30, Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal

Pris: kr. 125 pr. person. Husk at både børn og voksne skal have billet. Arr.nr: 6801

Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

**MUSIK OG RYTMIK for
forældre/bedsteforældre med
småbørn - se side 23**

Sundhed og livsstil



Michelle Kristensen: Gør sundheden simpel og drop den dårlige samvittighed

En inspirerende aften med sundhedsguruen Michelle Kristensen

Det skal være simpelt at være sund. Det er Michelle Kristensens vigtigste budskab. I en travl hverdag, hvor vi konstant står over for krav og forventninger, er det enormt vigtigt, at vi har overskud og energi. Det har vi kun, hvis vi passer godt på os selv, for sundhed må aldrig blive et fængsel. Glæd dig til en energifyldt aften med masser af grin og sundhedstips.

Torsdag 18/3 kl. 19.00
VIA Campus, Ceres Byen 24, C-bygn., Auditorium A0.41
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6817

Frede Damgaard: Antiinflammatorisk kost og livsstil

Mød Frede Damgaard, DET ernæringsterapeut, biopat, foredragsholder og underviser

Inflammationer er en overordnet betegnelse for forskellige lidelser i bevægeapparatet, muskler og led, der er ledsaget af smerte og bevægelsesindskrænkning. Kan der med kostens specielle sammensætning gøres noget ved dette? Frede Damgaard gør dig klogere!



Mandag 8/3 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6834
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Heidi Schønberg: Din tarm – din sundhed

Mød kinesiolog og cand.phil. Heidi Schønberg

Tarme med charme er en underholdende bestseller om tarm-ens helt modige virke, begået af den tyske mediciner Giulia Enders. Heidi Schønberg bygger videre på de tankevækkende pointer. Hvis vi skal føle os godt tilpas og have et velfungerende immunsystem, skal vi nemlig passe og pleje vores mave- og tarmsystem. Hvordan kan du selv gøre tarmen sund og slippe for sygdom, allergi og træthed?



Onsdag 3/2 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6824

Martin Kreutzer: Velsmurt – spis dig fra dine plager

Ernæringsekspert Martin Kreutzer fortæller, hvordan du kan spise dig fra inflammationspræget sygdom, overbelastningsskader m.m.



Dine kostvaner har afgørende betydning for evnen til at slå inflammationen, som både koster på helbredet og hverdagens overskud, ned. Kreutzer løfter sløret for madens magi og giver dig konkrete og overkommelige redskaber til, hvordan du spiser dig til

et velfungerende immunforsvar. Der er garanti for, at du går hjem med et hav af letanvendelige værktøjer.

Onsdag 10/3 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6818
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

May Bjerre Ejby: Omsorgsmanifestet

De skjulte optagelser i *Plejhjemmene bag facaden* afslørede sommer '20 omfattende omsorgssvigt på danske plejehjem, og de kalder på, at vi gentænker vores menneskesyn

May Bjerre Ejby er plejehjemsleder, forfatter og debattør. Hun har markeret sig som en skarp stemme i den offentlige debat om, hvordan vi behandler vores ældre. Denne aften fortæller hun om omsorgsfilosofien bag sit arbejde, om nærvær, fysiske omgivelser og relationers betydning for et værdigt liv.



Mandag 8/2 kl. 19.00
VIA Campus, Ceres Byen 24, C-bygn., Auditorium A0.41
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6859

Workshops

Pia Callesen: Lev mere - tænk mindre

Mød psykolog Pia Callesen

I dette tankevækkende og aktuelle foredrag giver psykolog Pia Callesen en introduktion til meta-kognitiv terapi – metoden, der vinder frem på



verdensplan, og som giver øget ro, overskud og selvværd.

Du får konkret viden og redskaber til, hvordan du selv kan styre bekymringer, tankemylder, stress, nedtrykthed og nervøsitet.

Torsdag 8/4 kl. 19.30
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 195,- Arr.nr. 6820
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Simon Krohn: I stue med stormen – yogatraditionens strategi

Mød Simon Krohn, en af Skandinaviens mest efterspurgte yoga- og meditationslærere

En gang imellem sker det for os alle, at det føles som om, det hele ramler. I sådanne situationer er det godt at vide, hvad vi kan gøre – både for os selv og for andre. Denne aften fortæller Krohn om yogatraditionens strategi, som går ud på at slutte fred med intensiteten. Han fortæller åbent og tager afsæt i egne erfaringer med angst. Du behøver hverken døje med angst, dyrke yoga eller tro på reinkarnation for at få noget værdifuldt med hjem.

Tirsdag 6/4 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6836
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1

Bobby Zachariae: Bliv kaptajn i dit eget liv – trivsel og håndtering af stress

Bliv klog på den nyeste forskning inden for sundhedspsykologi. v/Bobby Zachariae, professor ved psykologisk institut AU

Det anslås, at op mod hver fjerde sygemelding i Danmark skyldes stress, og ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO bliver stress en af de væsentligste årsager til helbredsproblemer i fremtiden. Emnet får derfor med god grund en del opmærksomhed. Denne aften vil en af



Danmarks førende stresseksperter præsentere den nyeste forskning. Hvordan afhjælper eller forebygger vi stress?

Torsdag 4/3 kl. 19.00
Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6816
Arrangør: FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1



Kreativ workshop: Har du leget med din hjerne i dag?

v/Trine Dueholm, kreativitetsmentor og Trine Lærche Frøslev, ekspert i strategi og personligt lederskab

Vær med når vi i 4 timer stiller skarpt på kreativitet og hjerner. Workshoppen er for alle og kræver ingen forudsætninger. Vidste du, at alle nye idéer starter i den ubevidste hjerneaktivitet, og at du kun kan fange disse idéer, hvis du ikke har travlt med bevidste tanker? På denne workshop ser vi på, hvad kreativitet gør ved vores hjerner, og du får helt konkrete øvelser til at stimulere din kreativitet.

Lørdag 20/3 kl. 09.45-14.00
Søren Frichs Vej 36D, lokale 1D.
Pris: kr. 375,- inkl. rundstykker, kaffe/te og materialer.
Arr.nr. 6860



Workshop og foredrag: Den kreative kraft

v/Lærke Egefjord, læge, billedkunstner og forfatter og Mette Møller, erhvervspsykolog, i en workshop om at udnytte dit kreative potentiale og skabe et meningsfuldt liv

Weekend med både oplæg og workshop, hvor vi fokuserer på kunstens og kreativitetens væsen – i et sundhedsperspektiv og i den enkeltes univers, både som privatperson og i arbejdslivet. Bliv klogere på, hvorfor og hvordan kunst og kreativitet har sundhedsfremmende effekter. Læs mere om underviserne og programmet for hele weekenden på www.fof-aarhus.dk

Lø-sø 24-25/4 kl. 10.00-14.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 425,- inkl. kaffe/te og materialer.
Arr.nr. 6839



At vandre på Caminoen

Mød pilgrim Eva Michaelsen

Få en grundig indføring i pilgrimslivets fantastiske muligheder med masser af billeder og erfaringer fra flere forskellige vandringer til Santiago de Compostela. Man er ikke i tvivl om, at Eva Michaelsen er en erfaren Caminovandrør med tusinder af Camino-kilometer i benene. Det vidner både hendes historier og billeder om.

Onsdag 10/03 kl. 19.00
FOF Aarhus, Søren Frichs Vej 36D, lok. 1D
Pris: kr. 150,- Arr.nr. 5305

Kunstvandring



Tag med FOF Aarhus på tre kunstvandring i foråret sammen med Mette Smed, mag.art. i kunsthistorie

Mindeparken & Dronningens have

Dronningens have ved Marselisborg Slottet og Mindeparken har en helt særlig eventyrlig stemning over sig. Denne eftermiddag guider kunsthistoriker Mette Smed os gennem den smukke, landskabelige Mindepark og gennem den formelle Rømerhave. Vi ser på parkens skulpturer og monumenter. Derefter ser vi på Dronningens have, som bl.a. er rig på smuk beplantning.

Lørdag 15/5 kl. 14.00-ca. 15.30

Mødested: Indgangen til Mindeparken fra Oddervej.

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6843

Rådhuset & Musikhuset – arkitektur, parker og kunstværker

Rådhuset og dets omgivelser er fyldt med kunst. Denne eftermiddag guides vi af kunsthistoriker Mette Smed når vi ser nærmere på Rådhuset, parken og skulpturerne. Vi ser også nærmere på de mange kunstværker i Musikhuset og Musikhusets foyer. Kunstværkernes fortællinger og samspil med omgivelserne er hovedtemaet for byvandringen.

Lørdag 12/6 kl. 14.00-ca. 15.30

Mødested: Springvandet Agnete og Havmanden, Park Allé.

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6844

Aarhus Universitet – bygninger, park og kunstværker

Der er megen smuk og unik kunst at finde ved universitetet og universitetsparken. Denne lørdag skal vi se nærmere på samspillet mellem parken, de gule bygninger og de skulpturer, der er opstillet i det fri, når vi bevæger os gennem parken. Vi besøger også Det Kongelige Biblioteks helt særlige haveinteriør og slutter af ved Studenternes Hus.

Lørdag 26/6 kl. 13.00-ca. 14.30

Mødested: Indgangen til universitetsparken fra Nørrebrogade, ved stoppestedet Universitetsparken.

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6845



Foto: Niels Fabæk

Foredrag og besøg på ARoS – Asger Jorn og Per Kirkeby

Turleder: Mette Smed, mag.art. i kunsthistorie

Tag med kunsthistoriker Mette Smed på ARoS og oplev en særudstilling med de to store kunstnere Jorn og Kirkeby. Forinden besøget afholder Mette foredrag, hvor vi ser nærmere på kunstnerne og nogle af deres værker og overvejer, om der er ligheder eller forskelle i deres stil. Derefter besøger vi den spændende udstilling på ARoS.

Tirsdag 20/4 kl. 17.00-20.30

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion

Pris: kr. 125,- ekskl. Entré til ARoS Arr.nr. 6846

Kunst- og naturture

Tag med FOF Aarhus på to kunstture sammen med Mette Smed, mag.art. i kunsthistorie



Johannes Larsen-museet og Fåborg Museum

Tag med på kunsttur til de skønne fynske byer Kerteminde og Fåborg

Begge museer er smukke bygninger, i smukke omgivelser i de idylliske købstæder Kerteminde og Fåborg. Ud over de faste samlinger, der præsenterer de fynske malere, er der på Johannes Larsen-museet en særudstilling med moderne dansk gobelinkunst, og på Fåborg Museum en udstilling med maleren Jens Birkholm. Læs alt om turen på www.fof-aarhus.dk

Lørdag 10/4 kl. 8.00-ca. 18.30.
Afg. fra busholdepladsen i Valdemarsgade ved Musikhuset.
Pris: kr. 750,- inkl. entré, guide, frokost og bustransport. Arr.nr. 6848



Willumsen-samlingen på Odden og Skagens Museum

En dejlig forårstur i kunstens navn, hvor vi spiser frokost på Brøndums Hotel i Skagen.

Vi skal besøge herregården Odden, som har en stor samling af Willumsens værker og skitser, som var af stor betydning for Willumsens kunstneriske arbejde. Videre til Skagen, hvor vi spiser frokost på Brøndums Hotel og besøger Skagens Museum, hvor vi ser den aktuelle særudstilling Englands Kys. Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Lørdag 29/5 kl. 8.00-ca. 20.00.
Afg. fra busholdepladsen i Valdemarsgade ved Musikhuset.
Pris: kr. 825,- inkl. entré, guide, frokost og bustransport. Arr.nr. 6847

Kunsthåndværker- og kunsttur

Turledere: Kirsten Carlsen, billedkunstner, og Birthe Meldgaard, billedkunstner og keramiker

En spændende kunsthåndværkertur til Nordjylland. Vi besøger Museet for Papirkunst i Hune, hvor kunstner Karen Bit Vejle giver os en unik rundvisning på museet. Videre til Lønstrup, som er kendt for sin overflod af spændende og inspirerende kunstnere. Her spiser vi en dejlig frokost. Læs mere på www.fof-aarhus.dk



Lørdag 1/5 kl. 08.00-ca. 18.30
Afg. fra busholdepladsen i Valdemarsgade ved Musikhuset.
Pris: kr. 695,- inkl. entré, guide, frokost og bustransport. Arr.nr. 6842



Naturtur: Forår i Vadehavet – kunstfærdige flyvere og flyvekunst

Turleder: John Simoni, naturvejleder og biolog

Oplev det største naturfænomen på disse breddegrader! Vadehavet byder om foråret på store flokke af fugle på vej til ynglepladserne højt mod nord. Gæs, ænder og et utal af vadefugle "tanker" op i Vadehavets enorme spisekammer for at kunne imødegå turens strabadser.

Dette overflødhedshorn skal opleves!

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Lørdag 10/4 kl. 09.00-ca. 22.30
Afg. fra busholdepladsen, Valdemarsgade ved Musikhuset.
Pris kr. 850,- inkl.: Bustransport, undervisning og guide. Lidt sødt til eftermiddagskaffen. Aftensmad: gryderet med hjemmebagt brød og drikkevarer. Kaffe/te og vand ad libitum på hele turen. Arr.nr. 6862

Naturvandring

Tag med på tre naturvandring med Torben Gang Rasmussen, biolog og naturvejleder



Marselisborg og Havreballe Skov

Kom med på en dejlig naturvandring i forårsso-
len med fortællinger fra tiden omkring år 1900
– om overdragelsen af herregården Marselisborg
til Aarhus Kommune. Desuden vil der, mens vi
går i områderne, blive fortalt om Havreballe
Skov, Rømerhaven, Mindeparken og Forsthaven.

Lørdag 24/4 kl. 13.00-15.00

Mødested: Marselisborg Gymnasium, Birketinget 9,
8000 Aarhus C. Turlængde 5 km. Husk godt fodtøj.

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6840



Vilhelmsborg, Dyrehaven og Skalborg

Denne naturvandring tager dig med ind i fortæl-
lingen omkring tiden i 1850'erne, hvor Ove
Gyldenkrone med tilnavnet *byggebaronen* ejede
Vilhelmsborg. Der fortælles om H.C. Andersens
besøg i sommer-en 1853. Vi følger Giberå gennem
Dyrehaven ned til Skalborg Skov og tilbage igen.

Lørdag 21/8 kl. 13.00-15.00

Mødested: Vilhelmsborg, Bedervej 101, 8320 Mårslet
Turlængde 5 km. Husk godt fodtøj.

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6903



Moesgård, Moesgård Storskov og Strandskoven

Tag med på en herlig sommervandring med
fortællinger om tiden omkring 1930'erne, hvor
Bothilde Dahl var godsejer på Moesgård. Der
fortælles om livet på Moesgård dengang og om
Botilde Dahls natursyn. Vandreturen går ned til
Moesgård Strand og tilbage igen.

Lørdag 19/6 kl. 13.00-15.00

Mødested: Gårdspladsen på Moesgård, Moesgård Allé
22, 8270 Højbjerg. Turlængde 5 km. Husk godt fodtøj.

Pris: kr. 150,- Arr.nr. 6841



IND i højskolesangen

**Syng med! Og hør mere om de dejlige
sange, når vi slår dørene op for tre fyraftens-
arrangementer med højskolesang**

Vi synger både kendte og mindre kendte viser
og sange, som introduceres af "dagens vært". Det
bliver en time med fællessang og hyggelig stem-
ning, kaffe på kanden og lidt sødt til ganen.

3 tirsdage fra kl. 16.45-18.00

Tirsdag 6/4: Vibeke Lundgren Nielsen, pianist og
foredragsholder

Tirsdag 4/5: Birgitte Mortensen, sanglærer og korleder
Tirsdag 1/6: Birgitte Mortensen, sanglærer og korleder
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3

Pris inkl. kaffe og lidt sødt: kr. 150,- Arr.nr. 6828



HØJSKOLESANG PÅ KRYDS OG TVÆRS

**Dyk ned i nye og gamle højskolesange sam-
men med eksperterne:**

- Musiker og hjerneforsker Peter Vuust
- Tidl. forstander på Testrup Højskole Jørgen Carlsen
- Pianist og korleder Birgitte Mortensen
- Jazzduoen Svaneborg Kardyb

Over 6 mødegange vil eksperterne og musikerne
præsentere dig for forskellige vinkler på Høj-
skolesangbogen og betydningen af det at synge
sammen i fællesskab.

Vi skal synge sammen med Birgitte Mortensen
og mærke fællessangens effekt på egen krop.

Undervejs i forløbet vil vi sætte fokus på nogle af
de sange, der er blevet tilføjet til den nye udgave
af Højskolesangbogen (nov. 2020).

Forløbet afsluttes med en unik koncert med
jazzduoen Svaneborg Kardyb, som præsenterer
deres fortolkninger af udvalgte højskolesange.

Tirsdage start 2/2, slut 23/3 kl. 16.30-18.00

6 mødegange

Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 795,-/* 715,- inkl. kaffe, te og lidt sødt.

Arr.nr. 4565

Opera og musiksaloner



OPERA- OG KONCERTREJSER

Hver sæson arrangerer FOF Aarhus opera- og koncertrejser til udlandet.

Interesserer du dig for opera? Hold øje med vores hjemmeside og se hvordan du tilmelder dig til vores rejser. De er meget populære og bliver derfor hurtigt udsolgt.

Med på turene er Vibeke Lundgren Nielsen, pianist og foredragsholder.

Du kan læse mere om aktuelle rejser og finde rejseprogrammerne på www.fof-aarhus.dk

JAZZSALON: Uffe Steen og Peter Vuust

En skøn eftermiddag med to af de mest vel-etablerede navne på den danske jazzscene



Steen og Vuust tilhører den absolutte danske jazz-elite og optræder denne eftermiddag i jazzsalonen som duo. De vil spille en række melodiske og velsvingende numre, hvor musikken bevæger sig i grænselandet mellem blues og jazz. Tempoet vil indimellem være hæsbæsende og spillet ekvilibristisk, men der bliver også tid til smukke ballader.

Lørdag 6/3 kl. 14.00-16.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 195,- inkl. kaffe/te, et glas vin og lidt sødt.
Arr.nr. 6835



Lars Hannibal – 50 års jubilæum

Koncertforedrag – en dejlig aften i selskab med Lars Hannibal, klassisk guitarist

Det er i år 50 år siden, at musikeren Lars Hannibal besluttede, at musikken skulle være hans levebrød, hvilket det har været siden. Denne aften hylder Hannibal musikken gennem de sidste 50 år, og koncertforedraget vil derfor indeholde noget af den kendte og elskede guitarmusik. Undervejs vil Lars Hannibal introducere musikken og sætte den ind i et historisk perspektiv.

Torsdag 25/3 kl. 19.00
Elværket Åbyhøj, Thorsvej 4, 8230 Åbyhøj
Pris: kr. 165,- Arr. nr. 6833



MUSIKSALON: Med Trio Aurora rundt om Den Engelske Kanal

En musikalsk formiddagsrejse med musik fra England, Frankrig og Holland

Trio Aurora spiller musik af bl.a. den engelske komponist E. Elgar og af F. Poulenc, hvis charmerende musik stråler af fransk elegance. Mellem stykkerne fortælles der ligeledes om musikken.

Trio Aurora består af Vibeke Lundgren Nielsen på klaver, Søren Bagger på klarinet og Svend Rump på fagot.

Lørdag 17/4 kl. 10.30-12.30
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 165,- inkl. kaffe/te og lidt sødt. Arr.nr. 6823



MUSIKFOREDRAG: Geniet Mozart

Hør Peter Dürrfeld, forfatter og musik- og boganmelder, fortælle om Mozart

Mozart var måske det største geni, menneskeheden nogensinde har kendt. Den opfattelse har i hvert fald den danske filosof Søren Kierkegaard. Denne aften giver Peter Dürrfeld et fyldigt og farverigt indblik i Mozarts liv og værker og belyser den guddommelige og gådefulde Mozart fra en række forskellige – både private og offentlige – vinkler. Foredraget ledsages af enkelte eksempler fra Mozarts kunst.

Onsdag 14/4 kl. 19.00
Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, ved Svømmestadion
Pris: kr. 165,- Arr.nr. 6826

Kulturfag



Slægtsforskning via internet

12 lektioner (4 mødegange) – kr. 670,-/* 610,-

Kurset indledes med en præsentation af internettets muligheder for slægtsforskere. Herefter fokuseres på de programmer, som bruges til at holde rede på anerne. Vi arbejder med den danske version af "Brother's Keeper". Der kræves ikke kendskab til slægtsforskning. Start 22/2.

6114 Ma 14.00-16.45* Fjordsg Sk Svend-E. Christiansen

Gotisk skriftlæsning

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 935,-/* 835,-

Letøvede

Indtil slutningen af 1800-tallet var den gotiske håndskrift dominerende i Danmark. Ved læsning af en række slægts- og lokalhistoriske kilder opøver vi en rutine i læsning af denne skrift. Start 5/2.

6117 Fr 10.00-11.50* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

Gotisk skriftlæsning

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Meget øvede

Det forudsættes, at du har kendskab til læsning af gotisk skrift, og at du vil kunne klare mere komplicerede tekster. Vi læser og drøfter halvsvære og svære tekster fra slutningen af 1600-tallet til 1800-tallet. Start 4/2.

6118 To 10.00-11.50* Sønderg 74 Svend-E. Christiansen

Fokus på kvindelige kunstnere

14 lektioner (7 mødegange) – kr. 685,-/* 615,-

Kvindelige kunstnere har efterhånden fået deres fortjente plads i kunsthistorien. Vi hører oplæg om en række kvindelige kunstnere inden for vidt forskellige ismer. Vi ser på de vilkår, kvindelige kunstnere havde i samtiden, og på deres værker og liv. Start 4/2.

6111 To 15.00-16.50* Sønderg 74 Ruth Christensen



Henri Matisse og Mark Rothko: Farvens mestre

14 lektioner (7 mødegange) – kr. 685,-/* 615,-

Vi skal beskæftige os med to centrale positioner i modernismens historie og om realiseringen af to absolutte mesterværker fra det 20. århundrede: Chapelle Matisse i Vence, Frankrig, og Rothko Chapel i Houston, Texas. Kurset henvender sig til alle, som interesserer sig for moderne kunst. Start 2/2.

6112 Ti 15.00-16.50* Sønderg 74 Ruth Christensen

Når musikken fortæller

22,5 lektioner (9 mødegange) – kr. 1020,-/* 910,-

Musik kan fortælle en handling, gengive ideer eller male portrætter – det som man kalder programmusik. På dette kursus kommer vi på tværs af flere hundrede års fortællende musik – fx Vivaldis *De fire årstider*, Smetanas *Moldau*, Sibelius' *Finlandia* og meget, meget mere.

Datoer: 27/1, 3/2, 10/2, 24/2, 3/3, 24/3, 7/4, 14/4 og 21/4.

6136 On 14.00-16.15* Fjordsg Sk Leif V.S. Balthzersen

Litteratur

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1375,-/* 1225,-

Har du lyst til at læse litteratur og til at diskutere det, du læser, med andre? Så er dette kursus lige noget for dig! Vi læser og fortolker både klassisk og moderne litteratur. Vi læser overvejende romaner, men noveller, lyrik og dramatik inddrages også. Hver sæson har et overordnet tema. Se læseplan på www.fof-aarhus.dk. Start 28/1.

6134 To 09.30-11.45* Fortegården Nick Bo Madsen

Litteratur i Galten

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 620,-

Samme tema som i litteraturkurset ovenfor, men forløbet er kortere. Start den 8/2. Undervisning i lige uger. Se læseplan på www.fof-aarhus.dk.

6132 Ma 09.00-10.50 BIO Huset Galten Nick Bo Madsen

Skrivekursus - børnebøger

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Går du rundt med en børnebogsforfatter i maven? Kurset er for dig, der ønsker at arbejde praktisk og kreativt med processen fra idé til historie. Vi skal arbejde med karakterer og børnebogsuniverset, fremdrift og dialog samt lege med ord og sætninger. Start 2/2.

6124 Ti 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Anne-Lene Bleken

Forfatterværksted

30 lektioner (10 mødegange) – kr. 1490,-/S 1340,-

Begyndere og letøvede

Kan du godt lide at finde på dine egne historier? Så kan du udvikle dig som forfatter her. Du får hjælp til strukturering af skriveprocessen, og vi tager fat på dramaturgi, dialog og karakterudvikling. Medbring egen bærbar. Start uge 5.

6120 On 19.00-21.45 Fjordsg Sk John Tinning
6121 To 18.45-21.30 Fjordsg Sk John Tinning

Græsk drama

8 lektioner (4 mødegange) – kr. 465,-/* 425,-

Kurset giver en introduktion til dramagenrens opståen og udvikling i det antikke Grækenland. Vi vil beskæftige os med Sofokles' tragedier *Kong Ødipus* og *Antigone* og Aristofanes' komedie *Skyerne*. Desuden vil vi komme ind på den betydning, de græske skuespil har haft i europæisk kultur. Start 23/2.

6126 Ti 14.00-15.50* Fjordsg sk Jens Chr Thorstensen

Erindringsværksted - om DIT liv

15 lektioner (5 mødegange) – kr. 1075,-/* 1000,-

Alle har en livshistorie. Men det kan være svært at komme i gang med at arbejde med den selv – og holde sig til ilden. På kurset vil du opdage, hvordan det at indgå i en gruppe kan skabe inspiration og dynamik til din egen skrivning.

Datoer: 2/2, 23/2, 9/3, 23/3 og 13/4.

6122 Ti 10.00-12.45* Fjordsg Sk Lotte Printz

Weekendkursus

15 lektioner (3 mødegange) – kr. 1075,-/*1000,-

Datoer: 20/3, 21/3 og 18/4.

6123 Lø, Sø 10.00-15.00* Fjordsg Sk Lotte Printz

Bridge 2

36 lektioner (12 mødegange)

Pris aftenhold: kr. 1395,-/ daghold: kr. 1195,-

Fortsætterkursus. Målet er, at du bliver så fortrolig med bridge, at du kan spille i en bridgeklub. Gebyret dækker materialer og medlemskab af Danmarks Bridgeforbund. Gennemføres uden offentlige tilskud. Har du spørgsmål til kursusindhold, kan de rettes til Lars Peter Damgaard: tlf. 2713 9440. Start uge 5.

6128 Ma 13.30-16.15 Vanggaardc Lars Peter Damgaard
6129 To 19.00-21.45 Vanggaardc Thomas Mathiasen

FOF Aarhus' Sommerhøjskole

31. maj-4. juni 2021

Tema: Norge - Danmark

En hel uge med foredrag og en fællestur

Vi skal se på det tætte forhold mellem Norge og Danmark – kultur, historie og sprog. For godt nok rummer forholdet megen lighed, men forskellene findes også i bl.a. størrelse, natur og 'alder'. Vi kommer omkring kunstnere som Ludvig Holberg, Edward Munch og Henrik Ibsen, og vi ser på vores fælles moderne historie. Få med Sommerhøjskolen 2021 disse og flere perspektiver på den norsk-danske historie, kunsten, litteraturen og nutidens samfundsforhold belyst.

Program er klar i medio januar. Se det på hjemmesiden www.fof-aarhus.dk, eller find det i FOF butikken. Arr.nr. 6849 oplyses ved tilmelding.



Kulturhøjskolen

For pensionister og efterlønnere Forår 2021: 11/1-23/4

Kulturhøjskolen i FOF Aarhus er for alle, der har tid og lyst til at fordybe sig i kulturelle fag og temaer. Den faste, velkvalificerede lærerstab står for undervisning og foredrag, hvor både fagligt indhold og socialt samvær bliver højt prioriteret.

Du vælger selv dine fag, hvor du får 13 undervisningsgange og derudover 13 fredagsforedrag, der samler alle højskolens deltagere.

Kulturhøjskolen er kendt for kvalitet i sit programudbud og har været på banen i mange år i Aarhus.

Kulturhøjskolen har dette forår sin faste base i Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3.

Program og tilmelding:

FOF Aarhus tlf. 8612 2955

Se program og læs mere på www.fof-aarhus.dk

N.B.: Vi tilråder hurtig tilmelding.



Historie & arkitektur - mandage:

Danmark i Middelalderen

v/cand.mag., historiker Steen Ivan Hansen

Musik - tirsdage:

Mesterværker i senromantikken og den tidlige modernisme

v/pianist og musikpædagog Vibeke Lundgren Nielsen

Litteratur, kultur og filosofi - onsdage:

Tusinde år i engelsk litteratur, kultur og tænkning

v/cand.mag. Nick Bo Madsen

Natur & Fugle - onsdage/torsdage:

Fugletrækkets naturhistorie – et naturfænomen under forandring!

v/biolog og naturvejleder John Simoni

Kunst - torsdage:

Kunst og arkitektur i Tyskland – middelalder, renæssance og barok

v/mag.art. Mette Smed

Fælles foredrag - fredage:

13 afvekslende foredrag, som afholdes i Solsalen, Ingerslevs Boulevard 3, Aarhus C.

Mød bl.a. tidl. drabschef Jens Møller Jensen, Lykke Friis, chefredaktør Rune Lykkeberg, klassisk guitarist Lars Hannibal m.fl. og tag med på en dejlig forårsudflugt til Ribe med historiker Steen Ivan Hansen.



Læs meget mere om de enkelte fag og fælles foredrag på vores hjemmeside: www.fof-aarhus.dk

Efterårsprogrammet er klar medio maj 2021 på www.fof-aarhus.dk

Inspiration på kryds og tværs

Øg din mentale sundhed

Mange aktiviteter har vist sig at have beviselige positive effekter på din mentale sundhed. Find din favorit her!

Bæredygtig syning

De fleste af os kender til at købe et stykke tøj, vi aldrig kommer til at gå med. På kurset skal vi re-designe og gendanne det til noget, vi kan bruge. Dét øger dit mentale helbred, det giver god mening og også god samvittighed! Se side 53.

Marmorering

Med marmorering skaber vi harmoniske mønstre på papir, der både er en fryd for øjet og en fryd at arbejde med. Processen er tilfredsstillende og mønstrene beroligende – og så er brugsmulighederne ovenikøbet mange. Se side 50.

Vinterkor

Har du læst artiklen om musikkens sociale karakter på side 21? Så kender du sikkert flere gode grunde til at synge i kor. Vil du gerne opleve det selv, så kom med i vores Vinterkor og bliv bidt af fællessangen! Se side 22.

Kvindecirkel – krop, bevægelse og flow

Dans er godt for kroppen, men faktisk også for sindet. Bevæg dig glad på holdet, hvor vi har fokus på helheden – kroppen, sindet og sjælen. En god blanding mellem bevægelse og personlig udvikling. Se side 63.

Nyt år – nye muligheder

Er 2021 året, hvor der bliver tid til at sætte dig selv i kalenderen? Hos os kan du gøre noget godt for dig selv og skabe indre glæde, fokus og energi.

Lær italiensk

Det er aldrig for sent at lære nyt, og har du længe drømt om at lære et sprog, så kom i gang i år! Giv dig i kast med det smukke italienske sprog – og få energi af at lære nyt uanset din alder. Se side 36.

Foredrag: Bliv kaptajn i dit eget liv – trivsel og håndtering af stress

Op mod hver fjerde sygdomsmelding i Danmark skyldes stress. På foredraget giver cand.psych. Bobby Zachariae gode råd til, hvad du selv kan gøre for at forebygge og afhjælpe stress, både på individ- og organisationsniveau. Grib muligheden og tag styringen! Se side 11.

Grøntsagsglæde

Glæd dig til at få flere grøntsager ind i din kost på dette kursus. Du har måske de allerbedste intentioner, men du ved ikke, hvordan du skal føre dem ud i livet. Her får du opskrifter og konkrete retter, der er til at gå til – for mulighederne med grøntsager er mange. Se side 42.

Mindfulness & meditation retreat

Trænger du til en timeout for hjernen og fordybelse for sjælen? Kom med på workshoppen, mærk roen i kroppen og kom helt ned i gear. Du vil få redskaber, du let kan bruge i hverdagen til at skabe fokus og overblik. Se side 60.

Tag på rundrejse

Tag med på en rejse til fjerne egne og nye destinationer. Vi udforsker fremmede kulturer gennem kreativitet, smage og interessante fortællinger.

Indisk madkursus

Lær at lave (næsten) lige så lækker indisk mad som dit favorit take away-sted. Ankita og Natasha hjælper dig med at komme helt tæt på de autentiske smage, som stod du midt i et krydderimarked i New Delhi. Se side 43.

Foredrag: Min fætter er høvding i Samoa

Mød Johannes Langkilde og hør den spændende, overraskende og personlige fortælling om en opdagelsesrejse, hvor han fandt sin store Langkildefamilie i Samoa. Der vises unikke klip og fotos, der tager dig lidt tættere på de eksotiske bownty-strande, du drømmer om. Se side 8.

Russisk ølsmagning

Rusland er andet end bare vodka. Øl er gennem generationer blevet brygget i Rusland, og bryggeriet Baltika er Europas andet største! Vi smager russisk øl sammen med øl-entusiast Torben Matthews. Se side 45

Kinesisk 1

Tag med på en eksotisk rejse til Østen med Lan Tang. På kurset lærer du at tale officielt mandarin-kinesisk, så du fx kan hilse og gøre bekendtskab. De sirlige kinesiske tegn laver vi også små øvelser i. Se side 31.

Hold dig i gang

Den tredje alder er ikke lig med et stillesiddende, kedeligt liv – tværtimod. Nu har du tid til at dyrke dine interesser. Men hvordan holder du hjernen i gang? Og hvad med kroppen? Bliv inspireret herunder.

Bridge 2

Kedeligt kortspil? I hvert fald ikke bridge! Bridge skærper din koncentration, logiske sans, etik og samarbejdsevne, og så får du også nye bekendtskaber. Se side 17.

Græsk drama

Hold gang i de små grå og vær med til at diskutere dramagenrens opståen og udvikling i det antikke Grækenland. Hør oplæg om græsk skuespils betydning for europæisk kultur. Se side 16

Foredrag: Velsmurt – spis dig fra dine plager

Er det kroppen, du gerne vil holde ved lige? Så mød Martin Kreutzer, der til dette foredrag giver konkrete værktøjer til, hvordan du lindrer dine symptomer fra fx gigt, slår inflammation ned og styrker dit immunforsvar. Se side 10.

Kunstvandring: Mindeparken og Dronningens have

Nyd forårssolen sammen med andre og bliv klogere på de forskellige skulpturer og monumenter i og omkring Mindeparken. Du får ny interessant viden, frisk luft og hyggeligt samvær med andre. Se side 12.

Lav din egen studiecirkel

Fandt du ikke det, du gerne vil dyrke sammen med andre, så skab din egen studiecirkel. Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Musik, sang og kor

Her finder du et bredt udvalg af musikkurser med undervisning i sang, kor, teori, histore, diverse instrumenter, sammenspil, sangskrivning og produktion. De fleste hold starter i uge 4, men vi slår løbende nye hold op. Du kan finde de specifikke startdatoer samt læse mere om kurserne og tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk

Vær opmærksom på at du ofte selv skal medbringe instrument, og at udgifterne til noder og andre materialer IKKE er inkluderet i prisen. FOF Aarhus henvender sig primært til unge og voksne fra 18 år og op.

Rigtig god fornøjelse!

Sang

“Jeg kan ikke synge”

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

En opdagelsesrejse med og til stemmen.

6 deltagere. For dig som tror, du ikke kan synge. Vi leger med stemmen og arbejder med en både kropslig og lyttende tilgang til det at synge, så du finder eller genfinder glæden ved at bruge din stemme.

4514	Ti	15.00-16.50*	Fjordsg Sk	Philip Eich
4515	Ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard
4516	On	15.30-17.20*	Læssøesg Sk	Gry Colding
4517	On	16.00-17.50*	Katrinebj Sk	Rasmus Mogensen
4518	To	19.00-20.50	Lystrup Sk	Maya Nissen

Sang - begyndere

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

6 deltagere. Vi arbejder med vejrtrækning, kroppens holdning, lyd-, lytte- og klangøvelser og prøver det hele af i et blandet repertoire af sange.

4523	Ti	17.00-18.50	Vorrevangsk	Gry Colding
4524	Ti	19.00-20.50	Lystrup Sk	Maya Nissen
4525	On	17.30-19.20	Læssøesg Sk	Gry Colding
4527	To	17.00-18.50	Samsøg Sk	Mira Siegel
4528	To	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard

Prøvetime i sang

6 deltagere. Hvis du har svært ved at vurdere dit eget niveau, når du skal vælge et sanghold, kan du få hjælp af en af vores erfarne sanglærere ved en prøvetime før sæsonstart.

Se tidspunkter på
www.fof-aarhus.dk

Sang - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

6 deltagere. For dig der har sunget før og ønsker at videreudvikle din stemme. Vi arbejder med klang, fraserings og dynamik og synger en masse sange.

4535	Ma	17.30-19.20	Katrinebj Sk	Birgitte Mortensen
4536	Ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Caroline F Olsen
4537	Ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard
4540	To	14.30-16.20*	Frichs Vej 36G	Birgitte Mortensen

Rytmsk sang

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

6 deltagere. Du er vant til at synge og har erfaring med at synge flerstemmigt. Vi arbejder med flerstemmighed, solistindslag, improvisation og tekniske øvelser. Repertoiremæssigt tager vi fat på lidt af hvert: Pop, soul, rock og jazz.

4545	Ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Caroline F Olsen
4546	Ma	19.30-21.20	Katrinebj Sk	Birgitte Mortensen
4547	Ti	19.00-20.50	Vorrevangsk	Gry Colding
4549	To	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Andrea Bundgaard

Jazz Vocal - øvede

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

6 deltagere. Har du lyst til at 'lege' med jazz? Du har erfaring med at synge og synger rent, men du behøver ikke have kendskab til jazz. Vi arbejder både korisk og solistisk og udforsker fortolkning, improvisation, rytmik og stemmetræning.

4554	Ma	16.45-18.35	Mølleevsk	Philip Eich
4556	On	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Martin Baltser

Sangskrivning for sangere

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

Kurset henvender sig til dig, der gerne vil videreudvikle din sangstemme og din sangskrivning på samme tid. Vi eksperimenterer med udtryk, instrumentering og tekst. Alle niveauer er velkomne, da du primært får individuelle opgaver.

4510	On	19.30-21.20	Læssøesg Sk	Gry Colding
------	----	-------------	-------------	-------------

Sang - senior

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1665,-/* 1515,-

7 deltagere. Det er aldrig for sent at lære at synge! Vi synger mest viser og danske sange.

4563	To	12.00-13.50*	Frichs Vej 36G	Birgitte Mortensen
------	----	--------------	----------------	--------------------

Sommer sanghold

8 lektioner (4 mødegange) – kr. 515,-/* 475,-

6 deltagere. Vi synger i ørefaldende og opløftende sange. Vi arbejder med vejrtrækning, stemmens klang og omfang samt musikalsk indlevelse. Alle kan være med. Start 25/5.

4565	Ti	17.00-18.50	Frichs Vej 36G	Birgitte Mortensen
------	----	-------------	----------------	--------------------

Højskolesang på kryds og tværs

Dyk ned i nye og gamle højskolesange sammen med musiker og hjerneforsker Peter Vuust, tidl. forstander på Testrup Højskole Jørgen Carlsen, pianist og korleder Birgitte Mortensen samt jazzduoen Svaneborg Kardyb.

Se mere på side 14



Peter Vuust. Foto: Stephen Freiheit



Musikkens sociale karakter

Er musik bare lyd i øregangene? Eller kan vi bruge musikken til noget mere og større?

Af Isolde Hornung-Nissen
Foto af Jørgen Diswal

Hos FOF Aarhus er der gennem årene dukket mange forskellige kurser op, der tager afsæt i tidens tendenser. Trends, der er kommet og gået, og som ikke har rodfastet sig, mens andre aktiviteter nu er så forankret en del af FOF, at det er svært at se en aftenskole uden dem. En af disse er kor. Og ikke kun velkendte kor med mange år på bagen, men også kor for amatører og dem, der er overbeviste om, at de ikke kan synge. Men hvordan kan det være? Hvad er det ved fællessangen, der er så speciel, at nye kor opstår, og flere og flere melder sig til kor?

Netop dét kan jazzmusiker og hjerneforsker, Peter Vuust, gøre os klogere på. Han har i flere år forsket i bl.a. musikkens sociale betydning: "Mange af de ting, vi oplever, er jo banale, og udtrykker man følelser mundtligt, bliver det banalt – men kobler man derimod tekst og musik, så bliver det større". Han forklarer, hvordan tekst og melodi sammen kan formidle følelser, som ligger dybt i hjernen. Du kender måske selv til at blive rørt af et stykke musik – sorg, glæde, nostalgi – men det kan ofte være svært at forklare, hvorfor vi bliver påvirket.

Musikken som talerør

Underviser i kor, Jacob Mosgaard, udtaler i tråd med Peter Vuust: "Fornemmelsen af at synge salmer sammen i kirken eller fra altanen, i stuen med Phillip Faber, at synge slagsange til en fodboldkamp eller at synge og tælle nytåret ind eller dét at marchere i takt i store folkemængder! Musikken besidder en kraft, som samler os om noget, der giver mening på den ene eller anden måde – men det er svært at sige, hvad der helt præcist sker. Det er en del af magien".

Jacob er korleder for "De glade amatørers kor", og efter hver gang mærker han, hvordan deltagerne forlader lokalet energiske og opløftede. Der opstår en særlig fælles stemning under hver øvegang, for kor er jo i sin natur en fællesaktivitet, hvor alle bidrager til musikken; 'hvordan skal jeg synge,

så vi lyder som en organisk enhed?' Alle arbejder hen imod det samme mål, og derfor er man altså dybt afhængig af at lytte til de andre – hvilket også er derfor, at kor tit bruges som en teambuilding-øvelse, mener Jacob. Fællessang skaber nemlig samhørighed.

Fællessang 2020

I de senere år har flere og flere fået lyst til at blive del af et kor – ikke nødvendigvis med det musikalske i tankerne, men pga. det meningsfulde i fællesskabets sang. For i fællesskabet kan musikken formidle følelser til mange mennesker på én gang. Og denne følelse af at være forbundet, og ikke være alene, går direkte ned til, hvad det vil sige at være menneske, mener Peter Vuust: "I dag har vi vænnet os til, at musik er noget, der bare er der, men 100 år tilbage var det ikke tilgængeligt, og man skulle virkelig gøre noget for at høre musik – så der havde man kun fællessangen". Dét har vi i mellemtiden glemt, men i 2020 er det vendt tilbage. Vi har haft et behov for at føle os som en del af en gruppe, et land, en kultur, og vi vil gerne styrke sammenholdet inden for gruppen.

Musikken kan altså give os et tilhørsforhold, særligt i krisetider, men også vores mentale sundhed øges ved hjælp af musik. Peter Vuust har samtidigt forsket i, hvordan musik, som et biologisk fænomen, udløser reaktioner i hjernens belønningssystem. I den forbindelse er sang på recept blevet en del af sygdomsforløb flere steder i verden og er blevet brugt til bl.a. smertebehandling, genoptræning og søvnløshed. Også herhjemme er vi så småt begyndt at integrere musik i det sundhedsfaglige, bl.a. med afspilning af musik i ambulancer. Der er derfor ingen tvivl om, at musik ikke bare er lyd i øregangene.

Hvad tror du, bliver det næste? Bruger du musik og sang i din hverdag? Kig nærmere på vores mange kor og se frem til at synge sammen med andre.
Se alle kor på side 22.

Begynderkor - syng dig glad!

Kor for sangglade folk i alle aldre! Her er plads til alle stemmer, når glæde og det musikalske samvær er i centrum. Vi synger et blandet repertoire af pop, rock og verdensmusik. Koret onsdag er forbeholdt kvinder, mens torsdag er for både mænd og kvinder.

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 615,-/S 495,-

4582 On 16.40-18.40 Frichs Vej 36G Ingeborg L. Toft

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 525,-/S 425,-

4583 To 16.45-18.35 Skovvangsk Ingeborg L. Toft

Begynderkor - syng dig glad!

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 525,-/S 425,-

Et kor for unge

Kor for sangglade folk i alderen 20-40 år! Vi har fokus på glæden og det musikalske samvær, så her er plads til alle stemmer.

4584 To 19.00-20.50 Skovvangsk Ingeborg L. Toft

De glade amatørers kor

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 705,-/S 565,-

Kom og oplev glæden ved at synge i kor! Her er plads til alle, også til dig uden korerfaring. Vi synger i mange forskellige genrer.

4575 Ti 19.30-21.20 Frichs Vej 36G Jacob Mosgaard
4576 On 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Jacob Mosgaard

Happy Hearts

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 745,-/S 595,-

Rytmask kor for kvinder. Vi synger pop/rock på dansk og engelsk. Du behøver ikke kunne noder, men du har sunget før og har øret i orden. Glæde og hygge er i højsædet sammen med engagement og stabilt fremmøde.

4577 On 19.15-21.30 Ingerslevs Boulv. Malene Rohden

Con ritmo

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 745,-/S 595,-

Vi er et blandet kor, der synger musical, klassisk og rytmisk kormusik. Fælles for os er, at vi elsker at synge sammen med andre! Vi vil udforske, hvad der kan ske, når vi synger mange sammen. Vi har ingen optagelsesprøve, men du skal kunne synge rent.

4578 Ma 19.15-21.30 Hasle Skole Mira Siegel

Solbjergkoret

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 745,-/S 595,-

Koret for dig, der nyder at synge glade sange, der giver energi. Både mænd og kvinder, begyndere og øvede er velkomne!

4568 On 18.45-21.00 Solbjergsk Rasmus Mogensen

Syng Sammen!

Har du aldrig sunget i kor før – eller er det bare længe siden – så kan du starte her! Vi kaster os ud i et bredt repertoire, lige fra dansk vise- og højskolesang til Beatles og Kim Larsen. Det kræver ingen forudsætninger at være med.

38 lektioner (17 mødegange) – kr. 845,-/* 655

4569 Ti 10.00-12.00* Frichs Vej 36G Birgitte Mortensen

27 lektioner (12 mødegange) – kr. 645,-/* 510

4570 Ti 09.50-11.50* Fjordsg Sk Ditte Vedsted
4571 On 09.50-11.50* Frichs Vej 36G Jacob Mosgaard

Vinterkor

8 lektioner (4 mødegange) – kr. 325,-/* 285,-

Tag hul på det nye år med et hyggeligt januarkor! Vi synger lettere flerstemmige korsatser og sange fra højskolesangbogen og laver øvelser med fokus på rytme, klang og intonation. Alt sammen i en afslappet atmosfære, så der er plads til grin og hygge. Koret er for alle, der elsker at synge i kor. Start den 4/1.

4566 Ma 10.00-11.50* Fjordsg Sk Johanna Steffens

Formiddagskor

Syng seniortilværelsen lys og glad. Alt lige fra højskolesange til viser, swing og rock er på programmet. Alle kan være med!

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 705,-/* 555,-

4579 Ma 10.00-12.15* Fjordsg Sk Rasmus Mogensen

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 850,-/* 670

4580 Fr 10.00-12.45* Fjordsg Sk Rasmus Mogensen

SommerGospel

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 435,-/* 375,-

Vi skyder sommeren i gang med lækker gospel med masser af groove, svedige arrangementer med power og smukke ballader med feeling! Så elsker du gospel, og elsker du at synge, så er der ingen bedre måde at gå sommeren i møde på.

4586 Ti 16.10-18.00* Fjordsg Sk Johanna Steffens

Syng sammen - sommerkor!

12,5 lektioner (5 mødegange) – kr. 355,-/* 290,-

Vi synger nye og gamle danske sommersange. Sangglæden er i centrum. Alle kan være med. Start 20/5.

4587 On 10.00-12.15* Frichs Vej 36G Birgitte Mortensen

Rytmask sommerkor

10 lektioner (4 mødegange) – kr. 385,-/S 335

Sangglæden er i centrum. Vi synger 2- og 3-stemmige iørefaldende danske og engelske popsange og arbejder med stemmens kraft og udtryk. Start den 1/6.

4588 Ti 19.00-21.15 Frichs Vej 36G Birgitte Mortensen



Når fællessang skaber frihed

Har du også fulgt ivrigt med i det livsbekræftende tv-program *Syng med!*

Fra skrå til skønsang på DR? Tenna Udesen er en af dem, der kender til følelsen af, at man ikke duer til at synge. Alligevel kastede hun sig ud i sang, da hun tilmeldte sig DR-programmet, som kulminerede i en optræden i DR Koncerthuset. Og selvom det kan være angstprovokerende, opfordrer Tenna alligevel andre til også at kaste sig ud i sang og udfordre sig selv.

Af Line Gregers Bøje Thomsen

Foto af Jørgen Diswal

Musik bringer værdi

"Jeg har egentlig altid godt kunnet lide musik og at synge, men jeg har aldrig rigtig vidst, hvor jeg lige skulle starte henne," fortæller 29-årige Tenna "... og hvad hvis man ikke kan ramme tonerne? Hvordan tør man så?" Sammen med fem andre medvirkede hun i et tv-program, hvor de skulle lære at synge – og at tro mere på sig selv. "Det har sangmæssigt rykket mig meget, men også personligt," fortæller Tenna. Efter udsendelsen meldte hun sig til kor ved FOF Aarhus, og dét har vist sig at være en god beslutning: "Når jeg går derfra, så kan jeg altid mærke, hvor fedt det er at synge sammen!" fortæller hun.

Udfordring kan være sundt

Tenna erkender samtidig, at nervøsiteten ved at synge ikke er fuldstændig forsvundet. Hun kan sommetider stadig føle nervøsiteten bo i sig, men har lært, og lærer fortsat, at leve med den. Hun forklarer: "Det er jo fordi, der er noget på spil – mere end musikken. Det er lige så meget, fordi man vover sig ud på dybt vand". Dertil fortsætter hun: "Altså jeg er ikke lige så nervøs, og jeg er kommet rigtig langt i forhold til det med at turde åbne munden." Man udfordrer heller ikke sig selv, hvis man altid bliver hjemme, mener Tenna, som i efteråret har sunget et hav af forskellige sange sammen med andre kursister på "De glade amatørers kor". Her er der plads til alle; om du har meget eller lidt sangerfaring eller den ene eller anden stemmetype. "Der er noget meget befriende i det. Man er sammen i det med at synge," fortæller hun.

Fællesskab og frihedsfølelse

Ifølge Tenna kan sang være meget mere end bare sang. "Jeg har lyst til at sige, man får frihed af at synge," fortæller hun. "Det er en frihedsfølelse, jeg arbejder på at komme i kontakt med. Det her med at være fri til at gøre, hvad man vil". Af egen erfaring, og med en uddannelse som psykolog i bagagen, forklarer hun også, at sang kan være en måde at arbejde med sig selv. "Man kan blive mere fri med sin stemme, men også mere fri i sin verden og den måde, man er i fællesskabet på – lære at man godt må være der," siger Tenna og afslutter: "Så det har betydet rigtig meget, at jeg er kommet i gang med det at synge."

Vil du være med i "De glade amatørers kor"?

Se mere side 22.

Se også vores
sangkursus
"Jeg kan ikke synge"
på side 20

Rytmegruppen

Guitar

Vi har guitarhold på mange forskellige niveauer, lige fra nybegyndere til øvede. I undervisningen indgår akkord- og fingerspil, barré-greb og tabulatlæsning.

Som nybegynder lærer du hurtigt at kunne spille mange sange ved hjælp af få akkorder. På de højere niveauer tager vi fat på lidt mere avanceret finger- og melodispil, stilkendskab og evt. improvisation og teori.

Se mere på www.fof-aarhus.dk

Guitar - nybegyndere

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 1025,-/S 945

4685 To	17.00-18.50	Solbjergsk	Asger Johnsen
---------	-------------	------------	---------------

Guitar - begyndere

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

4686 On	16.30-18.20	Lystrup Sk	Erik Malberg
4687 On	17.30-19.20	Læssøesg Sk	Asger Johnsen

Guitar - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

4688 Ma	17.30-19.20	Læssøesg Sk	Niels Jensen
4691 Ti	17.30-19.20	Læssøesg Sk	Niels Jensen

Guitar - letøvede

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

4701 On	18.30-20.20	Lystrup Sk	Erik Malberg
4703 On	19.30-21.20	Læssøesg Sk	Asger Johnsen

Guitar - øvede

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

4705 Ma	19.00-20.50	Risskov Sk	Erik Malberg
---------	-------------	------------	--------------

Guitar hver 2. uge

10 lektioner (5 mødegange) – kr. 640,-/S 590

Kniber det med at få tid til at komme hver uge? På dette hold mødes vi kun hver anden uge, men vi tager fat på de samme ting, som på de andre hold for nybegyndere – se forrige spalte.

Guitar - begyndere/letøvede (lige uger)

4692 Ti	19.30-21.20	Katrinebj Sk	Asger Johnsen
---------	-------------	--------------	---------------

Guitar - øvede (ulige uger)

4692 Ti	19.30-21.20	Katrinebj Sk	Asger Johnsen
---------	-------------	--------------	---------------

Pop hits - guitar og sang

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 1025,-/S 945

For dig der synger og/eller spiller guitar og har lyst til at spille en masse gode hits sammen med andre. Vi kan spille alt fra Hank Williams til The Beatles og Fleetwood Mac og nyere pop som Avicii, Billie Eilish og MØ. Hvis du tilmelder dig som guitarist, er det en fordel, hvis du kan de basale akkorder. NB: Medbring selv guitar.

4681 Ti	17.30-19.20	Katrinebj Sk	Asger Johnsen
4682 To	19.00-20.50	Solbjergsk	Asger Johnsen

Prøvetime i guitar

Er du i tvivl om, hvilket niveau du skal vælge, kan du få vejledning af en af vores erfarne guitarlærere ved en prøvetime før sæsonstart. Medbring selv guitar!

Se datoer og tidspunkter på www.fof.aarhus.dk

Børnesange på guitar

6 lektioner (2 mødegange) – kr. 380,-/* 350,-

6 deltagere. For begyndere. Lær at spille enkle børnesange på guitar. Du lærer enkle akkorder, som kan bruges til mange forskellige børnesange. Kurset henvender sig til forældre, bedsteforældre, pædagoger og andre, der har lyst til at kunne spille og synge med børn. Weekendkursus den 24-25/4.

4680 Lø, Sø	14.00-16.45*	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
-------------	--------------	----------------	--------------

Bluesguitar - begyndere/letøvede

6 lektioner (2 mødegange) – kr. 380,-/* 350,-

Kurset fokuserer på akkordspil, hvordan man kommer i gang med at spille en blues-solo samt små tips og tricks til at få din blues til at "lyde af mere". Det er absolut ikke et krav, at man har prøvet at spille en solo før. Det er dog en fordel, hvis du kan de basale guitarakkorder. Weekendkursus den 27-28/2.

4683 Lø, Sø	14.00-16.45*	Frichs Vej 36G	Niels Jensen
-------------	--------------	----------------	--------------

Guitar skills - beginners

5 lektioner (5 mødegange) – kr. 625,-/* 600

For guitar players who want to improve their techniques. We will focus on instrumental techniques such as proper posture, right-hand as well as left-hand techniques like picking and left-hand speed, coordination, and strumming. The teacher is Anna Bignami, who is an Italian guitarist. The course and materials will be in English. The course will start 9/1.

4678 Lø	14.00-14.55*	Frichs Vej 36G	Anna Bignami
---------	--------------	----------------	--------------

Greatest Hits - på guitar (øvede)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

Har du lyst til at spille nogle af de største hits inden for rock og pop, så er dette holdet for dig. Kendskab til grundlæggende barré-akkorder og rytmer forudsættes.

4710 Ma	17.00-18.50	Risskov Sk	Erik Malberg
4711 Ti	15.00-16.50*	Læssøesg Sk	Claus Funder
4713 Ti	19.30-21.20	Læssøesg Sk	Claus Funder
4714 To	17.30-19.20	Læssøesg Sk	Claus Funder
4715 To	19.30-21.20	Læssøesg Sk	Claus Funder

Ukulele

Ukulelen er et perfekt begynderinstrument, hvor du hurtigt lærer akkorder, så du kan spille mange sange. Rammerne er hyggelige og sociale med plads til alle. Medbring selv ukulele (sopran, koncert eller tenor).

Nybegyndere

6 lektioner (2 mødegange) – kr. 380,-/* 350,-

Weekendkursus d. 20.-21. marts

4720 Lø, Sø 14.00-16.45* S. Frichs Vej 36G Niels Jensen

Ukulele - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

4721 Ma 19.30-21.20 Læssøesg Sk Niels Jensen

Bas - begyndere/letøvede

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

For dig der gerne vil i gang med at spille bas eller måske har spillet en lille smule. Vi kommer omkring bassens opbygning og grundlæggende spilletekniske færdigheder.

4729 Ti 17.00-18.50 Møllevang Sk Tobias Nielsen

Trommesæt for alle

12 lektioner (12 mødegange) – kr. 2040,-/* 1980

Vi arbejder med beats, rytmer, grooves og improvisation og kommer omkring mange stilarter. Undervisningen er individuelt tilpasset – ca. 25 min. til hver inden for det enkelte holds tidsramme.

4791 On 15.30-16.20*	Møllevang Sk	Michel Benavides
4792 On 16.20-17.10*	Møllevang Sk	Michel Benavides
4793 On 17.10-18.00*	Møllevang Sk	Michel Benavides
4794 On 18.00-18.50	Møllevang Sk	Michel Benavides
4795 On 18.50-19.40	Møllevang Sk	Michel Benavides
4796 On 19.40-20.30	Møllevang Sk	Michel Benavides

Musik og rytmik

I et trygt, musikalsk samvær stimuleres og udvikles barnets sanser og motorik. Alle deltager, både voksne og børn. På den måde lærer I begge to sangene, så I kan fortsætte derhjemme.

Vi har hold for følgende aldersgrupper:

- Musik og rytmik 3-12 måneder
- Musik og rytmik 1-2½ år
- Musik og rytmik 2½-3½ år

På www.fof-aarhus.dk kan du se, hvornår der er et hold for dig og dit barn – eller barnebarn.

Rytmask sammenspil

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1785,-/S 1635,-

For dig der har spillet eller sunget et par år og brænder for at gøre det sammen med andre! Vi spiller rock, pop, funk og soul og inddrager musikalske faktorer som groove, dynamik og sound – alt efter holdets sammensætning og interesse. Kontakt underviseren før du melder dig til, så vi sikrer os, at bandet får den rigtige instrument-sammensætning. Se kontaktoplysninger under det enkelte hold på www.fof-aarhus.dk eller ring til FOF Aarhus på 8612 2955.

4810 Ti 17.00-19.15	Katrinebj Sk	Jonas Suni
4811 Ti 19.00-21.15	Møllevang Sk	Tobias Nielsen
4812 Ti 19.25-21.40	Katrinebj Sk	Jonas Suni



Rockband – sammenspil for unge

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 1125,-/S 1045,-

Rockbands for unge mellem 14 og 18 år

Vi spiller rock i alle afskygninger, og vi har det sjovt! Du får masser af gode tips og tricks samt konkrete værktøjer, der hurtigt kan hjælpe dig videre med dit spil. Vi har hold på forskellige niveauer, alt efter hvor meget erfaring du har med at spille i forvejen. Start 18/3.

Hold 4805 er for begyndere.

Hold 4806 er for letøvede.

4805 To 17.30-19.20	Møllevang Sk	Frederik D. Jensen
4806 To 19.30-21.20	Møllevang Sk	Frederik D. Jensen

Orkestre



Poul Bech Christensen har en række spillelevende orkestre, som gerne optager nye medlemmer. Alle orkestre spiller flere koncerter om året. Kontakt gerne Poul B. Christensen for mere information på tlf. 3011 8530.

Spillemandsgruppen

47,5 lektioner (19 mødegange) – kr. 1910,-/* 1760

Vi spiller spillemandsmusik fra Danmark, Sverige, Irland og USA. Start 5/1.

4920 Ti 12.20-14.35* Viborgv 53 Poul B Christensen

Orkester for letøvede

38 lektioner (19 mødegange) – kr. 1570,-/* 1420

Vi spiller underholdningsmusik, slagere og folkemusik. Start 6/1.

4922 On 12.15-14.05* Viborgv 53 Poul B Christensen

Orkester for øvede

47,5 lektioner (19 mødegange) – kr. 1910,-/* 1760

Dejligt og velspillende orkester. Gode kendte slagere, wienermusik, swing og folkemusik. Start 6/1.

4921 On 09.30-11.45* Viborgv 53 Poul B Christensen

Hjortshøj Seniororkester

45 lektioner (18 mødegange) – kr. 1185,-

Nye deltagere er velkomne – kontakt orkestrets dirigent Poul Bech Christensen på tlf. 3011 8530 og hør mere. Start 8/1.

4925 Fr 09.30-11.45* Hjortshøj Sogneg P B Christensen

Klaver og keyboard

Introduktion til klaveret

8 lektioner (4 mødegange) – kr. 535,-/* 495

Kom i gang med at spille klaver på dette korte kursus. Du bliver introduceret til klaveret og dets mange muligheder og lærer det grundlæggende om noder og akkorder. Du kommer også i gang med at spille enkle sange. Start den 4/1.

4599 Ti 11.00-12.50* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen

Klaver for alle – lange kurser

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1590,-/* 1470,-

6 deltagere. Undervisningen foregår på hold, men tilrettelægges og udføres hovedsageligt individuelt. Du kan få undervisning i klassisk og/eller rytmisk klaver og vi kan inddrage elementer som nodespil, befiringspil og improvisation alt efter din interesse og dit niveau. Se alle hold og tidspunkter på www.fof-aarhus.dk

Klaver for alle – korte kurser

8 lektioner (4 mødegange) – kr. 535,-/* 495

6 deltagere. Brug 4 lørdage på at komme i gang med eller videre med at spille klaver. Kurset er for alle niveauer. Undervisningen foregår på hold, men udføres hovedsageligt individuelt, hvor underviseren går rundt mellem deltagerne på skift.

Vinterkurser, start 16/1

4600 Lø 10.00-11.50* Sønderg 74 Steen Søgaard

Sommerkurser, start 3-4/5

4656 Ma 10.00-11.50* Sønderg 74 Paul Marcmann
4657 Ti 10.00-11.50* Sønderg 74 Paul Marcmann

Højskolesange på klaver

7 lektioner (2 mødegange) – kr. 445,-/* 410

Brug et par lørdage på at spille klaver efter højskolesangbogen. Kurset er for alle uanset niveau. Som begynder starter du med at blive fortrolig med klaveret og lære at spille sange, du kender. Har du allerede erfaring med klaveret, udvikler vi dit akkordkendskab og arbejder med forskellige stilarter – alt efter dit niveau, og hvilke sange du ønsker at arbejde med. Datoer: 27/2 + 6/3.

4601 Lø 9.30-12.30* Sønderg 74 Joan V Vesterskov

Boogie-woogie klaver

Vil du vide, hvordan pianister som Jerry Lee Lewis, Fats Domino, Little Richard og Alber Ammons griber klaveret an? Du lærer om at spille boogie, rock og blues på klaver og opnår grundlæggende færdigheder, så du selv kan spille de festlige og muntre genrer på klaveret. Introduktionskurserne starter den 8/1, og det lange kursus starter den 5/2.

Boogie-woogie klaver – INTRO

8 lektioner (4 mødegange) – kr. 535,-/* 495,-

4602 Fr 10.00-11.50* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen
4603 Fr 16.00-17.50* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen

Boogie-woogie klaver – lange kurser

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1590,-/* 1470,-

4604 Fr 13.30-15.20* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen

Børnesange på klaver

18 lektioner (12 mødegange) – kr. 1150,-/* 1060

6 deltagere. Du lærer enkle akkorder, så du kan spille mange forskellige børnesange. Vi starter fra bunden, så alle kan være med. Til forældre, bedsteforældre, pædagoger og andre, der har lyst til at spille og synge med børn.

4606 Ti 16.30-17.50* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen

Prøvetime i klaver

Før sæsonen går i gang, har du mulighed for at snuse lidt til klaverspillet ved en prøvetime og se, om det er noget for dig.

Se mere på
www.fof-aarhus.dk

Klaver – holdbaseret undervisning

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1590,-/* 1470,-

6 deltagere. Disse kurser er en kombination af fælles og individuel undervisning. Vi spiller sammen på hele holdet og arbejder bl.a. med nodelæsning, akkorder, gehør og teori. Derudover er der også tid til individuel sparring og undervisning, så du kan spille lige netop dét, du synes er interessant.

Hold 4607 og 4608 er for begyndere/letøvede. Hold 4609 er for øvede.

4607 Ma 13.00-14.50* Frichs Vej 36G Rasmus Mogensen
4608 To 16.30-18.20 Frichs Vej 36G Anna-Bell Kristensen
4609 To 18.35-20.25 Frichs Vej 36G Anna-Bell Kristensen

Brugsklaver for alle

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1590,-/* 1470,-

6 deltagere. Lær befiringspil til brug i mange sammenhænge: Band, fællessang, akkompagnement til egen sang etc. I undervisningslokalet står et instrument til rådighed for hver deltager.

4645 Ma 14.00-15.50* Sønderg 74 Joan V Vesterskov
4647 Ti 16.00-17.50* Frichs Vej 36G instruktør

Keyboard

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1590,-/* 1470,-

6 deltagere. Keyboard er et lettilgængeligt instrument at spille på. Noder, rytme og teknik læres hurtigt. Undervisningen tilrettelægges individuelt. I undervisningslokalet står et keyboard til rådighed for hver deltager. Se alle hold på www.fof-aarhus.dk.

Klaverspil fra bladet

Her kan du styrke din evne til at læse og spille efter noder. Se mere på side 29.



Strygere og blæsere



Violin

22 lektioner (11 mødegange) – kr. 1965,-/* 1855

5 deltagere. Vi har violinhold på mange niveauer. I undervisningen indgår både spilleteknik og nodelære, og vi spiller folkemelodier, valse, små klassiske stykker m.m. Se mere information om de enkelte hold på www.fof-aarhus.dk

Violin - nybegyndere

4740 Ti 18.00-19.50 Møllevang Sk Lars Slengerich

Violin - letøvede

4742 Ma 17.00-18.50 Møllevang Sk Lars Slengerich

Violin - meget øvede

4744 Ti 16.00-17.50* Møllevang Sk Lars Slengerich

Klarinet

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

Da undervisningen tilrettelægges individuelt, kan både begyndere og fortsættende deltage. Er du begynder, arbejder vi med elementær blæseteknik og fingerfærdighed. Er du fortsætter, arbejder vi med klarinettens fulde register. Vi lægger vægt på at få en smuk klang og en god blæseteknik som forudsætning for sammenspil.

4755 Ti 16.00-17.50* Katrinebj Sk Harry Arvidsen
4756 Ti 18.00-19.50 Katrinebj Sk Harry Arvidsen

Tværfløjte - letøvede/øvede

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

Vi arbejder med teknik og det musikalske udtryk. Vi spiller individuelt, men også meget sammen. Vi spiller både populære melodier og klassiske satser.

4766 Ma 18.10-20.00 Læssøesg Sk Johanne Andersen

Saxofon

22 lektioner (11 mødegange) – kr. 1965,-/* 1855

5 deltagere. Vi har hold på forskellige niveauer, og undervisningen tilrettelægges efter dit individuelle niveau og behov. Så uanset om du er helt ny på saxofonen eller har spillet mange år, har vi et hold til dig.

Nybegyndere

4770 Ti 19.00-20.50 Katrinebj Sk Niels Vincentz

Letøvede

4771 Ma 19.00-20.50 Rosenvangsk Vera Georgiera

Mellemøvede

4772 Ma 17.00-18.50 Rosenvangsk Vera Georgiera

Øvede

4774 Ti 17.00-18.50 Katrinebj Sk Niels Vincentz

Harmonika

10 lektioner (5 mødegange) – kr. 640,-/S 590,-

Begyndere/letøvede

For dig der gerne vil spille harmonika sammen med andre. Holdet er for dig, der er helt ny på instrumentet eller har spillet en smule.

4776 Ma 17.45-19.35 Frichs Vej 36G Helle Asmild

Kammermusik

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 1350,-/S 1160

For dig der har erfaring på dit instrument, kan læse noder og har lyst til at spille sammen med andre. Vi spiller mindre klassiske værker krydret med folkemelodier og går i dybden med bl.a. sammenspil, frasering og rytmisk præcision. Særligt egnede for blæsere og strygere. Hvis du vil høre mere, eller er i tvivl om niveauet passer dig, kan du kontakte underviseren Johanne Andersen på johannebuus@gmail.com

4930 Ti 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Johanne Andersen

Øveteknik - klassisk musik

12 lektioner (4 mødegange) – kr. 890,-/* 830,-

Vi dykker ned under overfladen på musikken og arbejder med konkrete metoder, der gør dig i stand til at orientere dig i noderne og lære stykker hurtigere og samtidig mere grundigt. Alle instrumenter er velkomne. Weekendkursus den 30-31/1 og 6-7/2.

4940 Lø-sø 13.00-15.45* Frichs Vej 36G Johanne Andersen



Musikteori og -produktion

I musikkens verden er det, udover at synge og spille musik, også særligt interessant at gå *bagom* musikken.

Gå på opdagelse i vores forskellige kurser, hvor du kan dykke ned i musikken og undersøge dens mange elementer og måden de er sat sammen på. På kurserne er der god tid til at arbejde med musikken fra en mere teoretisk og teknisk vinkel. Derfor kan du gå endnu mere i dybden og supplere den praktiske erfaring, du allerede har eller får på instrumentalhold, sanghold og til kor.

Komposition og arrangement

12 lektioner (6 mødegange) – kr. 870,-/S 720,-

Vil du gerne komponere din egen musik eller omarrangere andres? Vi laver kompositionsøvelser og arbejder med at give din musik og dit arrangement det udtryk du søger. Kendskab til noder og musikteori er ikke et krav.

4933 On 19.00-20.50 Frichs Vej 36G Mira Siegel

Sibelius for begyndere

4 lektioner (2 mødegange) – kr. 460,-/* 440,-

Sibelius er et fantastisk nodeprogram til dig, der underviser i musik eller selv arbejder med musik og noder. Du kan skrive noder, akkorder og tekst ind og sætte det op i et flot layout. Medbring computer med programmet, download evt. en gratis prøveversion. Lørdagskursus den 6/3 og 13/3.

4931 Lø 13.00-14.50* Frichs Vej 36G Mira Siegel

Musik- og lydproduktion - letøvede

11 lektioner (2 mødegange) – kr. 820,-/* 765,-

Har du tidligere arbejdet i Ableton Live og har lidt erfaring med at producere din egen musik? Så kom med og bliv endnu bedre til at lave dine egne lyde og manipulere eksisterende lyde, så du kan give din musik et helt unikt udtryk. Medbring computer (med Ableton Live) og hovedtelefoner. Weekendkursus den 13-14/2.

4934 Lø-sø 11.00-16.00* Frichs Vej 36G Mathias P. Smidt

Øveteknik - klassisk musik

12 lektioner (4 mødegange) – kr. 890,-/* 830,-

Vi dykker ned under overfladen på musikken og arbejder med konkrete metoder, der gør dig i stand til at orientere dig i noderne og lære stykker hurtigere og samtidig mere grundigt. Alle instrumenter er velkomne. Weekendkursus den 30-31/1 og 6-7/2

4940 Lø-sø 13.00-15.45* Frichs Vej 36G Johanne Andersen

Sangskrivning

11 lektioner (2 mødegange) – kr. 820,-/* 765,-

Kom i gang eller videre med din sangskrivning med konkrete øvelser og teori. Der er klaver til rådighed, men medbring ellers selv instrument/ computer, hvis du ønsker at bruge det. Weekendkursus hold 4936 den 9-10/1. Weekendkursus hold 4937 den 23-24/1.

4936 Lø-sø 10.00-15.00* Frichs Vej 36G Jonas Suni
4937 Lø-sø 10.00-15.00* Frichs Vej 36G Jonas Suni

Sangskrivning for sangere

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1535,-/* 1415,-

Kurset henvender sig til dig, der gerne vil videreudvikle din sangstemme og din sangskrivning på samme tid. Vi eksperimenterer med udtryk, instrumentering og tekst. Alle niveauer er velkomne, da du primært arbejder med individuelle opgaver.

4510 On 19.30-21.20 Læssøesg Sk Gry Colding

Music Theory – for rhythmic musicians

7,5 lektioner (5 mødegange) – kr. 780,-/* 740,-

The course will focus on the principals of music theory and harmony from a basic level. We will concentrate on study of intervals, scales, and basics of harmony, where you learn how to build chords from the major and minor scales. The course and materials is in English. Starts at 9/1.

4945 Lø 15.00-16.30* Frichs Vej 36G Anna Bignami

Composition and songwriting

8 lektioner (4 mødegange) – kr. 780,-/* 740,-

Learn the fundamental principles of composition and songwriting through the study of melody, harmonic, form, and basics of arranging. The course and materials is in English. Starts at 9/1.

4946 Lø 12.00-13.50* Frichs Vej 36G Anna Bignami

Mød vores stærke team af unge konservatorieuddannede musikundervisere

Læs mere om den enkelte underviser på www.fof-aarhus



Musikteori-akademiet

Det behøver hverken være svært eller kedeligt at lære noder – og slet ikke i hænderne på en innovativ og erfaren underviser som Louise Langston. Du vil opdage, at noder faktisk kan bruges til noget, også selvom du kun dyrker musikken for din fornøjelses skyld.

Vi tilbyder kurser til både begyndere og viderekomne. Du er velkommen til at kontakte Louise på tlf. 5383 1369, hvis du er i tvivl om, hvilket hold der passer bedst til dig. Du kan også melde dig til en af vores introduktionsweekender, hvor du kan møde Louise og blive præsenteret for de forskellige kurser.

Nodelære - introduktionsweekend

7 lektioner (2 mødegange) – kr. 425,-/* 390

15 deltagere. Vil du gerne snuse lidt til noderne, før du melder dig på et længere kursus, kan du tage med på en af vores introduktionsweekender, hvor du møder Louise Langston og får et lille indblik i noderens forunderlige verden.

Undervisning kl. 9.30-12.45 begge dage.

4815	9-10/1*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
4816	16-17/1*	Frichs Vej 36G	Louise Langston

Nodelære

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 2235,-/* 2130

4 deltagere. Lær at læse noder! På FOF's Musikteori-akademi kan du lære noder helt fra bunden: Nodeværdier, taktarter, tonearter og rytmer. Du kan se en beskrivelse af de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk

Nodelære, niveau 1

4822	Ti	17.45-19.00	Frichs Vej 36G	Louise Langston
4823	On	14.45-16.00*	Frichs Vej 36G	Louise Langston

Nodelære, niveau 2

4825	Ti	13.00-14.15*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
------	----	--------------	----------------	-----------------

Nodelære, niveau 3

4828	Ti	14.45-16.00*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
4829	On	17.45-19.00	Frichs Vej 36G	Louise Langston



”

Jeg valgte at gå til nodelære for at øge min musikforståelse, både når jeg spiller klaver, og når jeg lytter til musik. Jeg havde en basal forståelse af noder, inden jeg startede. Alligevel har det været godt at starte fra bunden, og Louise er fantastisk til at løfte alle videre fra deres udgangspunkt. Lisbeth – Nodelære, niveau 1

Rytmelæsning

18 lektioner (12 mødegange) – kr. 2005,-/* 1915,-

4 deltagere. Synger du fx i kor, eller spiller du på et instrument, er det en stor fordel at kunne læse rytmer hurtigt og præcist.

Du behøver ikke kunne noder for at være med på Rytmelæsning 1 – vi starter helt fra bunden. På hjemmesiden kan du læse, hvad det kræver at deltage på niveau 2 og 3.

Rytmelæsning 1

4834	Ti	19.00-20.15	Frichs Vej 36G	Louise Langston
------	----	-------------	----------------	-----------------

Rytmelæsning 2

4839	Ti	11.45-13.00*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
4840	Ti	16.00-17.15*	Frichs Vej 36G	Louise Langston

Rytmelæsning 3

4843	On	19.00-20.15	Frichs Vej 36G	Louise Langston
------	----	-------------	----------------	-----------------

Bladsang

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Hørelære, niveau 2

18 lektioner (12 mødegange) – kr. 2005,-/* 1915,-

4 deltagere. Hørelære er sjovt! På kurserne arbejder vi med at lære at genkende intervaller, treklange samt dur- og mol skalaer. Du bliver udfordret med rytme- og melodidiktater, og du lærer at identificere taktarter og gengive mindre melodiforløb. For at deltage skal du have gennemført vores kurser "Nodelære, Niveau 1" og "Bladsang 1", eller have en god basal nodeforståelse og erfaring med bladsang andetsteds fra.

4849	On	11.45-13.00*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
4850	On	16.00-17.15*	Frichs Vej 36G	Louise Langston

Klaverspil fra bladet

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 2235,-/* 2130

4 deltagere. Spiller du klaver eller keyboard, men har svært ved at afkode, hvad der står i noderne? Får du ikke øvet dig, som du gerne ville, fordi du ikke kan bruge noderne til noget, når du kommer hjem fra undervisningen? Her får du hjælp til at forstå taktarter og tonearter og læse rytmer.

4851	On	10.30-11.45*	Frichs Vej 36G	Louise Langston
4852	On	13.00-14.15*	Frichs Vej 36G	Louise Langston

Sprogundervisning

VEJLEDNING, SPROGTEST OG MATERIALEUDGIFTER

Vejledning:

FOF Aarhus vejleder gerne om valg af niveau. Før tilmelding kan du komme i kontakt med lærerne, eller du kan få en samtale med en medarbejder fra sprogafdelingen.

Tag en online sprogtest:

I engelsk, tysk, fransk, italiensk og spansk kan du tage en online-test, som hjælper dig med at finde det rigtige niveau.

Se testen her: www.fof-aarhus.dk (se under "Praktisk information i bunden af hjemmesiden").

Materialeudgifter:

Udgifter til materialer – bøger/kopier – er ikke inkluderet i kursusrprisen. Der vil på alle kurser være udgifter til materialer.

Kursusstart:

De fleste kurser starter i uge 5. På vores hjemmeside kan du se den nøjagtige startdato samt eventuelle ændringer i forhold til det trykte program.

Norsk 1

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Begynderkursus for dig der gerne vil kunne forstå og blive forstået på en rejse i Norge. Vi koncentrerer os om bokmål.

1920 Ti 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Anne-Lene Bleken

Latin

Kendskab til den latinske grammatik og de latinske ord er en stor hjælp til indlæring af moderne europæiske sprog som fx spansk, fransk og italiensk.

Latin for begyndere

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

1941 Ti 18.10-20.00 Fjordsg Sk Jens Chr Thorstensen

Latin for letøvede

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 1090,-/S 990,-

1942 Ma 17.00-18.50 Fjordsg Sk Jens Chr Thorstensen

"14 årige Emma Jenny holder liv i Pavens sprog"

- læs artikel på side 33.

Græsk

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Vi du have mere ud af dine besøg i Grækenland – og måske blive bedre til at forstå dine græske venner og bekendte? Så kan du starte her! Kurserne har fokus på udtale, samtale og grammatik.

Græsk (nygræsk) 1

1925 On 17.00-18.50 Fjordsg Sk Lone Kristensen

Græsk (nygræsk) 2

1926 Ma 17.00-18.50 Fjordsg Sk Lone Kristensen

Græsk (nygræsk) 3

1927 To 17.00-18.50 Fjordsg Sk Lone Kristensen

Tyrkisk 4

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Du har deltaget i Tyrkisk 1-3 eller lignende (svarende til ca. 75 timers undervisning) og har et basalt kendskab til tyrkisk.

1987 On 17.00-18.50 Fjordsg Sk Kadir Bektas

Persisk (farsi) 2

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Fortsætterkursus. Du lærer at tale almindeligt hverdagssprog og får et indblik i persisk kultur og omgangsformer. Vi arbejder med de persiske skriftegn og deres udtale.

1945 Ma 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Zahra Ozlati

Arabisk

Standardarabisk er fællessproget i den arabiske verden. På kurserne har vi hovedfokus på samtale og udtale. Vi tager udgangspunkt i lydskriften, men laver også små skriveøvelser i det arabiske alfabet. Læs om de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk

Arabisk (standard) 1

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1275,-/S 1125,-

1900 To 16.45-19.00 Fjordsg Sk Kadir Bektas

Arabisk (standard) 2

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

1902 Ma 19.15-21.00 Fjordsg Sk Kadir Bektas

Arabisk (standard) 3

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

1903 Ti 19.00-20.50 Fjordsg Sk Kadir Bektas

Arabisk (standard) 5

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

1905 To 19.00-20.50 Fjordsg Sk Kadir Bektas

Thai 1

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1490,-/S 1340,-

Begynderkursus i thai sprog til rejse- og hverdagsbrug. Du får en indføring i thailandsk kultur samtidig med, at du lærer sproget.

1910 Ti 16.30-18.45 Møllevangsk Khing Christensen

Vil du sikre dig en plads på et kursus, så tilråder vi hurtig tilmelding!



Kinesisk

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1405,-/S 1265,-

Du lærer at tale officielt mandarin-kinesisk. Vi tager fat på basis-samtale, lidt fundamental kinesisk grammatik og laver også små øvelser i at skrive de kinesiske tegn. Læs om de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk

Kinesisk 1

1915	To 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lan Tang
------	----------------	------------	----------

Kinesisk 2

1916	To 19.10-21.00	Fjordsg Sk	Qingpeng He
------	----------------	------------	-------------

Kinesisk 3

1917	Ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Qingpeng He
------	----------------	------------	-------------

Japansk

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Du lærer alfabeterne Hiragana og Katakana og får et indblik i de kinesiske tegn, som indgår i japansk. Vi ser også på japansk kultur og japanske omgangsformer. Målet er, at du bliver i stand til at deltage i en basal samtale om hverdagsemner.

Japansk 1a

1950	Ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Rasmus M Hansen
1951	To 19.15-21.05	Samsøg Sk	Thuy Thi Thanh Vu

Japansk 1b

1953	To 17.15-19.05	Samsøg Sk	Thuy Thi Thanh Vu
1954	To 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Rasmus M Hansen

Koreansk

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Koreansk har sit eget alfabet, Hangeul, som består af kun 24 grundbogstaver. Det gør det nemmere at lære end fx japansk og kinesisk, som bruger flere tusind tegn. Lær sproget og få samtidig en introduktion til landets kultur. Læs om de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk

NB: På holde 1935 foregår undervisningen på engelsk.

Koreansk 1

1934	Ti 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
1935	On 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sumin Woo

Koreansk 2

1936	Ma 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
------	----------------	------------	--------------

Koreansk 3

1937	Ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
------	----------------	------------	--------------

Koreansk 5

1938	Ma 19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sofie Nyland
------	----------------	------------	--------------

Portugisisk (europæisk) 2

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Fortsætterkursus. Kom videre med sproget og få samtidig kendskab til Portugals kultur og de mange interessante lokalområder.

1966	Ma 18.00-19.50	Åby Sk	Maria Figueiredo
------	----------------	--------	------------------

Portugisisk (brasiliansk)

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1490,-/S 1340,-

Lær den brasilianske udgave af portugisisk, som afviger en del fra den europæiske.

Portugisisk (brasiliansk) 1

1960	Ti 17.00-18.50	Åby Sk	Catia M Larsen
------	----------------	--------	----------------

Portugisisk (brasiliansk) 2

1962	Ti 19.00-20.50	Åby Sk	Catia M Larsen
------	----------------	--------	----------------

Portugisisk (brasiliansk) – samtaletræning

18 lektioner (12 mødegange) – kr. 1015,-/S 925,-

Vi træner udtale og ordforråd ved at snakke om korte, aktuelle tekster og film.

1964	To 19.00-20.20	Åby Sk	Catia M Larsen
------	----------------	--------	----------------

Russisk

Lær russisk og få samtidig indsigt i russiske kultur- og samfundsforhold. Mange ord bliver straks forståelige, når du lærer det kyrilliske alfabet. Vi går frem efter lærebogen *Møde i Petersborg*.

Russisk 1

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

1970	Ti 17.00-18.40	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
------	----------------	-------------	--------------------

Russisk 2

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1330,-/S 1200,-

1972	To 19.10-20.50	Møllevangsk	Natalia O Pedersen
------	----------------	-------------	--------------------



Polsk 1

36 lektioner (12 mødegange) – kr. 1590,-/S 1410,-

Er du interesseret i polsk sprog, kultur og historie? Lær at læse og tale sproget, så du kan begå dig som turist i Polen.

1955	Ma 19.00-21.45	Møllevangsk	Barbara Christensen
------	----------------	-------------	---------------------

Rumænsk

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

Du lærer at tale et helt enkelt hverdagsprog, og samtidig får du indsigt i rumænske kultur- og samfundsforhold. Læs mere om niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Rumænsk 1

1980	To 19.00-20.50	Møllevangsk	Laura Dachin
------	----------------	-------------	--------------

Rumænsk 3

1983	To 17.00-18.50	Møllevangsk	Laura Dachin
------	----------------	-------------	--------------

Engelsk



FOF Aarhus' almene engelskkurser er delt op i 3 grundniveauer:

Basisniveau 1-4 (CEFR A1-A2*)
Mellemliveau 1-4 (CEFR B1-B2*)
Højt niveau 1-4 (CEFR B2-C1*)

***) CEFR**

Niveaubetegnelserne A1, A2, B1, B2, C1 og C2 refererer til Den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR). Disse er anført i parentes efter kursustavlen. A1 er det laveste og C2 det højeste niveau. Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk under de enkelte sprog.

Gratis sprogtest

Du kan tage en udførlig online niveautest i engelsk på www.fof-aarhus.dk

Engelsk, basisniveau 1a (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/950,-

For absolutte begyndere. Vi opbygger et basalt ordforråd, så du kan deltage i en helt enkel samtale om ganske almindelige emner fra hverdagen.

1100	Ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Anne-Lene Bleken
------	----	-------------	------------	------------------

Engelsk, basisniveau 2 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/950,-

Du kan tale et helt enkelt sprog med brug af korte simple sætninger. Vi arbejder videre med de grundlæggende ting i sproget og opbygger et basisordforråd.

1120	On	19.15-21.05	Fjordsg Sk	Kadir Bektas
------	----	-------------	------------	--------------

Læs, lyt og lær (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/950,-

Du kan både forstå og tale et helt enkelt hverdagsengelsk. Ved hjælp af easy readers og forskellige øvelser og aktiviteter får vi sat gang i samtalen og udvidet ordforrådet. Basisniveau 4.

1135	To	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Viv Raundorf
------	----	--------------	------------	--------------

Engelsk let samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/950,-

Du kan både forstå og tale et helt almindeligt hverdagsengelsk. Vi træner talefærdigheden med udgangspunkt i korte tekster, billeder, sange og sjove spil. Niveau: Basisniveau 4.

1145	Ma	15.00-16.50*	Fjordsg Sk	Anne-Lene Bleken
1146	Ti	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Grete Johansen

Engelsk, mellemliveau 1 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/950,-

Vi arbejder med at udvide og aktivere ordforrådet, så du kan give udtryk for egne meninger i et enkelt sprog. Undervisningen er en blanding af tekstlæsning, samtaletræning og grammatiske øvelser. Din baggrund kan fx være 9. eller 10. klasse, eller måske en ældre realeksamen.

1160	Ma	11.30-13.20*	Fjordsg Sk	Viv Raundorf
------	----	--------------	------------	--------------

Keep Talking! (B1-B2)

Du forstår en hel del engelsk, når du lytter og læser. Talelysten fejler heller ikke noget. Men du føler dig måske alligevel på lidt gyngende grund, når samtalen er på engelsk. I en afslappet atmosfære kommer du ud over rampen, får søsat det ordforråd, du har, føjet nyt til og styrket fortroligheden med det talte sprog.

Niveau: Mellemliveau 1-4

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/950,-

1150	Ti	13.00-14.50*	Fjordsg Sk	Grete Johansen
1153	To	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Viv Raundorf

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1275,-/1125,-

1151	Ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Adriana Alvarez
1152	On	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Lotte Printz

Engelsk, højt niveau 2 (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/950,-

Du har haft en del engelsk, fx i gymnasiet og kan formulere dig ret frit på sproget. Vi diskuterer forskellige emner, oftest med udgangspunkt i aktuelle tekster fra aviser og blade, men også skønlitterære tekster kan inddrages. Grammatikken tages kun op i begrænset omfang.

1221	Ti	10.00-11.50*	Sønderg 74	Lene Juul Larsen
------	----	--------------	------------	------------------

Effective writing (B2-C1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/1130,-

This course will take you through each step of the writing process, helping you to develop and organise your ideas, structure your sentences, improve your grammar and expand your vocabulary.

1240	Ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
------	----	-------------	------------	------------------

English Conversation and Grammar

Practise your conversation skills and get a tighter grip on grammar. Speaking, reading and listening activities will help you improve your vocabulary and fluency as well as your understanding and use of grammar. Homework is an essential part of the course.

Choose your level among the courses below.

English Conversation and Grammar (B1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/1130,-

1250	On	17.00-18.50	Seedorffs Str. 7	Arantxa Rodriguez
------	----	-------------	------------------	-------------------

English Conversation and Grammar (B2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/1130,-

1252	Ti	13.00-14.50*	Fjordsg Sk	Hazel Nørgaard
1253	To	16.00-17.50*	Fjordsg Sk	Hazel Nørgaard

English Conversation and Grammar (C1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/1130,-

1256	Ma	17.10-19.00	Fjordsg Sk	Jessica McCutcheon
------	----	-------------	------------	--------------------



Cambridge English

FOF Aarhus tilbyder internationale sprogkurser, hvor du har mulighed for at afslutte med et certifikat/en eksamen. Kurserne er dog åbne for alle, også for dem, der ikke ønsker at gå til eksamen.

Der undervises udelukkende på engelsk.

Læs mere om kurser og eksaminer på:
www.fof-aarhus.dk

Online sprogtest:

Vi anbefaler, at du tager en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores grundige online sprogtest på: www.fof-aarhus.dk (se under "Praktisk information" nederst på hjemmesiden). Er du i tvivl om, hvordan du skal fortolke dit testresultat, er du velkommen til at kontakte en medarbejder i FOF Aarhus' sprogafdeling.

Cambridge: B2 First (Start)

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1575,-/S 1425,-

1261	To 18.00-20.15	Fjordsg Sk	Hazel Nørgaard
------	----------------	------------	----------------

Cambridge: B2 First (Continued)

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1575,-/S 1425,-

1262	On 19.00-21.15	Seedorffs Str. 7	Arantxa Rodriguez
------	----------------	------------------	-------------------

Cambridge: C1 Advanced (Start)

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1675,-/S 1525,-

1266	To 16.45-19.00	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
------	----------------	------------	------------------

Cambridge: C1 Advanced (Continued)

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1675,-/S 1525,-

1267	To 19.00-21.15	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
------	----------------	------------	------------------

Cambridge: C2 Proficiency

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1675,-/S 1525,-

1271	Ma 19.10-21.25	Fjordsg Sk	Jessica McCutcheon
------	----------------	------------	--------------------

14-årige Emma Jenny holder liv i Pavens sprog

Når du kigger ud over klasselokalet til "Latin for begyndere", forventer du måske ikke at se en ung, 14-årig pige på stolerækkerne. Men kommer du tirsdag aften i Fjordsgade forenings- og fritidshus, vil du hurtigt spotte Emma Jenny. Sammen med sin mor, Bente, er hun nemlig i gang med at lære det gamle, komplekse sprog.

Af Astrid Meldgaard
Foto af Jørgen Diswal

"Det er lidt sejt at sige, at man kan latin," fortæller Emma Jenny stolt, "og jeg vil gerne bruge det i skolen også. Mange sprog er jo bygget op om latin og den særlige grammatik, så jeg tror, at det kan hjælpe mig med at lære andre sprog også". Til dagligt går hun i 8. klasse, og selvom hun er glad for at gå i skole, var hun alligevel betænkelig ved tanken om endnu mere undervisning: "Jeg tænkte 'Åh nej, bliver det nu som to timers ekstra skole', men det er det heldigvis slet ikke – det er faktisk rigtig sjovt", fortæller hun glad.

Tænk hvis man kunne forstå Paven i Rom

Formålet med aftenerne i klasselokalet er dog ikke kun at lære den indviklede grammatik og få styr på den drilske kasus. Emma Jenny og mor Bente rejser nemlig meget i Sydeuropa, hvor de bl.a. tager til gudstjenester. "Sidste år var vi fx til messe med Paven i Rom, og vi forstod jo ingenting, fordi det hele foregik på latin. Så det kunne være rigtig sjovt bare at kunne nogle få gloser, så man kan følge en lille smule med," fortæller Bente. "Vi har faktisk allerede

lært nogle ord nu," siger Emma Jenny, "og det var ret sejt, da vi den første mødegang lærte at oversætte en tekst. Så allerede nu begynder tingene at give lidt mening".

En anderledes mor/datter-aktivitet

Efter undervisningen plejer den sproglade mor og datter at spise i bygningens café. For det skal også være hyggeligt at gå til sprogundervisning. Både Emma Jenny og Bente er da også enige om, at der er god plads til at hygge sig på kurset, hvor de får mulighed for at være sammen om noget som mor og datter. "Det har stor værdi for os," fortæller Bente. "Og det er jo dejligt, at vi kan hjælpe hinanden med at lære sproget – selvom jeg må indrømme, at det er mig, der mest får hjælp af Emma Jenny," siger hun med et stort smil. Om de kommer til at forstå Paven på deres næste rejse, vil tiden vise, men én ting er sikkert: "Vi tager gerne en tur mere i manegen på kurset næste år," siger den stolte mor.

Se kurset "Latin for begyndere" på side 30.

Tysk

FOF Aarhus' almindelige tyskkurser går fra niveau 1-8. I parentes efter kursustavlen har vi desuden placeret kurserne i den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF's niveauer - fx omfatter A1 både Tysk 1 og 2, og A2 dækker både Tysk 3 og 4.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Gratis sprogtest

Du kan tage en udførlig online niveautest i tysk på www.fof-aarhus.dk

Tysk 1a (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

For absolutte begyndere

Du lærer at udtrykke dig i helt enkle sætninger om dagligdags emner som familie, job og rejser.

1400	On	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Annett Schammel
1402	To	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sabrina Christensen

Tysk 1b (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

For deltagere med meget begrænset kendskab til tysk. Vi opbygger et godt basis-ordforråd og får gennem praktiske og sjove øvelser lært den basale grammatik.

1410	On	19.00-20.50	Lystrup Sk	Lars S Kristiansen
1411	To	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Annett Schammel

Tysk 2 (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/S 950,-

For deltagere med meget "rustne" tyskkundskaber, fx fra folkeskolen. Vi udbygger ordforråd og basisgrammatik, så du kan klare dig på egen hånd i enkle hverdagssituationer.

1420	On	17.00-18.50	Møllevangsk	Sabrina Christensen
------	----	-------------	-------------	---------------------

Sommerkurser i tysk
- se www.fof-aarhus.dk

Tysk 3 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Tysk 3 er et godt sted at starte, hvis du fx har et lidt rustent tysk fra folkeskolen. Vi fastholder og udvider ordforrådet inden for almindeligt hverdagstysk og arbejder videre med basisgrammatikken på en sjov og afslappet måde.

1430	Ma	17.00-18.50	Møllevangsk	Sabrina Christensen
1431	On	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Annett Schammel

Tysk samtaletræning (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Niveau 3-4

Du har kendskab til tysk fra fx folkeskolen og kan læse og forstå en lettere tekst, men vil gerne blive bedre til at tale sproget.

1435	Ma	13.00-14.50*	Fjordsg Sk	Annett Schammel
1436	Ti	18.30-20.20	Møllevangsk	Sascha D Stalter
1437	To	13.00-14.50*	Fjordsg Sk	Annett Schammel

Tysk 4 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/S 950,-

Du kan formulere dig på tysk i et enkelt hverdagsprog. Vi repeterer og udvider den elementære grammatik, men lægger stigende vægt på at tale frit.

1440	To	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sabrina Christensen
------	----	-------------	------------	---------------------

Tysk samtaletræning (A2-B1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Niveau 4-5

Du har et pænt ordforråd og forstår en del tysk. Med udgangspunkt i korte tekster, sjove øvelser og billeder øver vi os i at tale mere frit og spontant. Din baggrund kan fx være 10. klasse eller en ældre og måske lidt rusten studentereksamen.

1446	Ti	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Annett Schammel
------	----	--------------	------------	-----------------

Tysk 5 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/S 950,-

Vi læser bl.a. noveller og avisartikler. Basisgrammatikken udbygges, men der lægges størst vægt på det mundtlige. Din baggrund kan fx være 10. klasse eller en ældre studentereksamen.

1450	Ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Sascha D Stalter
------	----	-------------	------------	------------------

Tysk 7 (B2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1150,-/* 1030,-

Für Teilnehmer mit sehr guten Deutschkenntnissen. Wir lesen Zeitungsartikel und Texte aktueller Schriftsteller, und üben durch Diskussionen und kleine Vorträge die mündliche Sprachfertigkeit.

1470	On	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Sascha D Stalter
1471	On	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Annett Schammel



FOF Aarhus tilbyder sprogkurser i tysk, som kan afsluttes med Goethe-Institutts eksaminer. Eksamen er frivillig og koster et særskilt gebyr, som betales direkte til Goethe-Instituttet. Kurserne er særdeles velegnede, hvis du skal bruge tysk i arbejds- eller studiemæssig sammenhæng.

Kurserne er åbne for alle, også deltagere, som ikke ønsker at gå til eksamen, men blot har lyst til at deltage på et kursus, hvor man går mere i dybden. Der vil være en del forberedelse til hver undervisningsgang.

Vi udbyder niveauerne B1 til C2. Du kan læse om de enkelte niveauer på www.fof-aarhus.dk

Online sprogtest:

Vi anbefaler, at du tager en vejledende test, før du vælger niveau. Du finder vores grundige online sprogtest på: www.fof-aarhus.dk (se under "Praktisk information" nederst på hjemmesiden).

Er du i tvivl om, hvordan du skal fortolke dit testresultat, er du velkommen til at kontakte en medarbejder i FOF Aarhus' sprogafdeling.

Goethe-Zertifikat B1

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/S 1325,-

1501	Ti	16.45-19.00	Samsøg Sk	Simone Leidinger
------	----	-------------	-----------	------------------

Goethe-Zertifikat B2

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1475,-/S 1325,-

1521	Ti	19.00-21.15	Samsøg Sk	Simone Leidinger
------	----	-------------	-----------	------------------

Goethe-Zertifikat C1

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1575,-/S 1425,-

1531	Ma	19.00-21.15	Fjordsg Sk	Sascha D Stalter
------	----	-------------	------------	------------------

Goethe-Zertifikat C2

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1550,-/S 1430,-

1541	To	16.45-18.35	Møllevangsk	Sascha D Stalter
------	----	-------------	-------------	------------------

Fransk

FOF Aarhus' almindelige franskkurser er inddelt i 8 niveauer. I parentes efter kursusnavnet har vi desuden indplaceret kurserne i den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF's niveauer – fx omfatter A1 både Fransk 1, 2 og 3, og A2 dækker både Fransk 4 og 5.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Gratis sprogtest

Du kan tage en udførlig online niveautest i fransk på www.fof-aarhus.dk

Fransk 1a – begyndere (A1)

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1205,-/* 1065,-

Du får opbygget et basalt ordforråd og lærer den franske udtale, så du kan deltage i en enkel samtale om hverdagsemner. Fransk 1a er første halvdel af Fransk 1. Vi bruger Vibeke Gades *Franskbogen* (grundbog + trykt øvehæfte).

1600	Ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Anne-Chr Dittmann
1602	On	15.00-16.50*	Fjordsg Sk	Ann Pedersen
1603	To	19.00-20.50	Sønderg 74	Adriana Alvarez

Intensivt sommerkursus

24 lektioner (8 mødegange) – kr. 1150,-/S 1030,-

Samme kursus som ovenfor i en intensiv udgave med undervisning 4 dage om ugen. Start 16/8.

1605	Ma,ti,on,to	16.00-18.30	Sønderg 74	Charlotte Becker
------	-------------	-------------	------------	------------------

Fransk 1b (A1)

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1140,-/S 1010,-

Du har beskæftiget dig lidt med fransk, men føler dig usikker og vil gerne repetere noget af det grundlæggende uden at skulle begynde helt forfra. Dette kursus er 2. del af Fransk 1. Lærebog: Vibeke Gades *Franskbogen* (grundbog + trykt øvehæfte).

1610	Ma	18.00-19.50	Sønderg 74	Ann Pedersen
1612	Ti	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Ann Pedersen
1614	To	19.00-20.50	Samsøg Sk	Helle Munch-H

Fransk 5 (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Vi læser lettere litteratur og avisartikler og træner i at bruge sproget mere frit. Alle aspekter af grammatikken indøves fortsat.

1650	Ma	16.00-17.50*	Sønderg 74	Helle Munch-H
1653	Ti	16.10-18.00*	Sønderg 74	Helle Munch-H

Lettere fransk konversation (B1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Du har et godt, aktivt ordforråd, men har stadig brug for hjælp til at udtrykke dig spontant. Du kender den basale grammatik og kan bruge den aktivt. Vi læser og diskuterer ud fra romaner, noveller og avisartikler og arbejder videre med praktiske indøvelser af grammatikken.

1675	To	09.00-10.50*	Fjordsg Sk	Helle Munch-H
------	----	--------------	------------	---------------



Se flere fransk- og DELF-kurser
på næste side

Fransk



Fransk konversation (B2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Pour ceux et celles qui savent se débrouiller en français sans toutefois parler couramment. La conversation sera essentiellement basée sur des textes non abrégés : Coupures de journaux, nouvelles ou romans. Tout en continuant le travail de grammaire.

1684 On	19.00-20.50	Søndag 74	Geneviève Munch
1686 Fr	11.00-12.50*	Søndag 74	Helle Munch-H

Genopfriskningskursus i fransk

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/S 950,-

Du har en ældre studentereksamen el.lign. Vi genopfrisker det glemte og får et passivt ordforråd gjort aktivt. Vi begynder på et let niveau, men går relativt hurtigt frem.

1688 Ti	18.10-20.00	Søndag 74	Helle Munch-H
---------	-------------	-----------	---------------

Fransk uge (A2-B1)

12,5 lektioner (5 mødegange) – kr. 685,-/* 640,-

På et sprogligt løft ved at høre, tale og læse fransk hver dag i en uge. Du kan allerede en del fransk. Kursusdage: 7-11/6 – alle dage.

1690 Ma-Fr	15.45-18.00*	Søndag 74	Charlotte Becker & Geneviève Munch
------------	--------------	-----------	------------------------------------

Fransk uge på turistniveau (A1)

12,5 lektioner (5 mødegange) – kr. 685,-/* 640,-

Intensivt kursus inden ferien i Frankrig. Du kan lidt fransk svarende til 1-3 år på aftenskole. Kursusdage: 14-18/6 – alle dage.

1693 Ma-Fr	09.30-11.45*	Søndag 74	Charlotte Becker
------------	--------------	-----------	------------------



DELF – de officielle eksaminer i fransk som fremmedsprog

Siden 2017 har det været muligt at forberede og aflægge prøverne i DELF Alment fransk hos FOF Aarhus. Vi gennemfører prøver og kurser i samarbejde med Institut Français i København.

Læs mere om DELF på www.fof-aarhus.dk

Online sprogtest

Vi anbefaler, at du tager en vejledende test på FOF's hjemmeside, før du melder dig til et kursus.

Testen finder du på www.fof-aarhus.dk

Du er også velkommen til at kontakte DELF-administratoren Liselotte Kruse på tlf. 2259 5958

Eksamensforberedende kurser:

Vi udbyder i foråret 2021 tre kortere kurser som forberedelse til prøverne på niveau A2, B1 og B2. Kurserne fokuserer hovedsageligt på eksamens-teknik og forudsætter, at du i et vist omfang allerede har det fornødne sproglige niveau til at bestå eksamen.

Find beskrivelser af de enkelte kurser og information om eksamen på www.fof-aarhus.dk

DELF: Alment fransk (A2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1660,-/S 1540,-

1697 Ma	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Jannick Markussen
---------	-------------	------------	-------------------

DELF: Alment fransk (B1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1760,-/S 1640,-

1698 On	19.00-20.50	Søndag 74	Jannick Markussen
---------	-------------	-----------	-------------------

DELF: Alment fransk (B2)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1760,-/S 1640,-

1699 To	17.00-18.50	Søndag 74	Liselotte Kruse
---------	-------------	-----------	-----------------

Italiensk

FOF Aarhus' italienskkurser går fra niveau 1-9. I parentes efter kursustavlen har vi desuden placeret kurserne i den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF's niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt sæson.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på www.fof-aarhus.dk

Gratis sprogtest

Du kan tage en udførlig online niveautest i italiensk på www.fof-aarhus.dk

Turistitaliensk (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Du lærer de nyttigste ord og vendinger til brug i butik, på restaurant og hotel, og vi bekymrer os ikke så meget om grammatikken.

1890 Ti	16.10-18.00*	Fjordsg Sk	Elis Maccheroni
---------	--------------	------------	-----------------

Italiensk 1a - begyndere (A1)

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

Lær italiensk helt fra bunden. Vi går frem efter en lærebog, så du lærer ordforråd og grammatik på en logisk og pædagogisk måde. Italiensk 1a er første halvdel af Italiensk 1.

Lærebog: *Passaparola 1* (kap. 0-5).

1800 Ma	19.00-20.50	Søndag 74	Anita Romeo
1801 Ti	17.00-18.50	Søndag 74	Anita Romeo
1802 On	09.00-10.50*	Fjordsg Sk	Anders Bundgaard





Italiensk 1a - begyndere (A1)

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1375,-/S 1225,-

Intensivt sommerkursus

Begynderkursus i italiensk for dig, der er motiveret for et koncentreret forløb lige inden ferien med undervisning to gange om ugen. Lærebog: *Passaparola 1* (kap. 0-5). Italiensk 1a er første halvdel af Italiensk 1. Start 18/5.

1805 Ti, To 16.30-18.45 Sønderg 74 Maj-Britt Munk

Italiensk 1b (A1)

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1140,-/* 1010,-

Du har lært lidt italiensk og kan lidt elementær grammatik. Lærebog: *Passaparola 1* (kap. 6-10). Italiensk 1b er 2. halvdel af Italiensk 1.

1810 Ma 16.10-18.00* Fjordsg Sk Elis Maccheroni
1811 On 19.00-20.50 Sønderg 74 Giuseppe Persiani
1812 To 10.00-11.50* Sønderg 74 Anders Bundgaard

Italiensk 9 (B2-C1)

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 865,-/S 785,-

Per chi conosce già l'italiano abbastanza per poter leggere e discutere testi, articoli, film ed altro materiale. Continueremo a consolidare la grammatica e ad approfondire le sfumature lessicali per arricchire la lingua parlata. Soprattutto chiederemo di parlare, commentare e discutere in italiano.

1888 On 17.00-18.50 Fjordsg Sk Elis Maccheroni

Caffè italiano (A2-B1)

14 lektioner (7 mødegange) – kr. 800,-/* 730,-

I en god og afslappet atmosfære sætter vi fokus på at bruge sproget aktivt ved hjælp af forskellige aktiviteter (bl.a. spil og små videoklip). Kurset er for dig, der har lyst til at få et mundtligt supplement til dit lange italiensk kursus eller bare vil holde sproget ved lige.

1855 On 14.00-15.50* Fjordsg Sk Grete Johansen

Italiensk grammatik

6 lektioner (2 mødegange) – kr. 355,-/* 325,-

Præpositioner

Du kan allerede en del italiensk, men kæmper med at vælge den rigtige præposition – der er hjælp at hente på dette minikursus! Kursusdage: 20-21/2.

1891 Lø, Sø 09.15-12.00* Sønderg 74 Giulia Pierucci

Passato prossimo og imperfetto

Har du lært passato prossimo og imperfetto, men synes stadig, det kan være svært at finde ud af, hvornår man bruger den ene og den anden form? Det kan du få hjælp til på dette minikursus! Kursusdage: 27-28/2.

1892 Lø, Sø 09.15-12.00* Sønderg 74 Giulia Pierucci

Lær italiensk gennem kunst (B1-B2)

9 lektioner (2 mødegange) – kr. 500,-/* 455,-

2 intensive temadage

Elsker du italiensk kunst lige så meget som sproget? Så kom med til vores temafredage, hvor vi bruger italienske kunstværker som udgangspunkt for debat, diskussion og sproglige øvelser. Kursusdage: 19/2 og 26/2.

1865 Fr 10.00-14.00* Sønderg 74 Giulia Pierucci

TILMELD DIG EKSISTERENDE HOLD

Nye deltagere er desuden meget velkomne på følgende igangværende hold, som startede i september:

Italiensk 2, to kl. 19 (Gius. Persiani)
Italiensk 4, ti kl. 17 (Anders Bundgaard)
Italiensk 4, on kl. 17 (Maj-Britt Munk)
Italiensk 6, ma kl. 17 (Anders Bundgaard)
Italiensk 6, ti kl. 19.15 (Gius. Persiani)
Italiensk 6, to kl. 9 (Maj-Britt Munk)
Italiensk 7, on kl. 9.15 (Patrizia Barbieri)
Italiensk 7, on kl. 19 (Anders Bundgaard)
Italiensk 7, to kl. 10 (Gius. Persiani)
Italiensk 8, on kl. 17 (Gius. Persiani)
Italiensk 8, to kl. 10 (Patrizia Barbieri)
Italiensk 9, ti kl. 11 (Elis. Maccheroni)
Italiensk 9, to kl. 17 (Patrizia Barbieri)
Italiensk 9, on kl. 17 (Elis. Maccheroni)

Kontakt FOF Aarhus på tlf. 8612 2955



CELI

CELI – Certificazione linguistica in italiano

I samarbejde med Università per Stranieri di Perugia tilbyder FOF Aarhus internationale eksaminer i italiensk. Det giver dig mulighed for at få et certifikat, du kan bruge, hvis du fx vil søge arbejde eller skal på studieophold i Italien.

Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Spansk

Gratis sprogtest

Du kan tage en udførlig online
niveautest i spansk på
www.fof-aarhus.dk

FOF Aarhus' spanskkurser går fra niveau 1-9. I parentes efter kursustavlen har vi desuden placeret kurserne i den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR): A1 (laveste), A2, B1, B2, C1 og C2 (højeste). Ofte dækker et CEFR-niveau over flere af FOF's niveauer, da CEFR-niveauerne er meget omfattende og ikke kan nås i løbet af en enkelt sæson.

Du kan læse mere om CEFR-niveauerne på
www.fof-aarhus.dk

Turistspansk for begyndere (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1070,-/* 950,-

Lær de nødvendige ord og vendinger til rejsen i Spanien og Sydamerika. Vær med til sjove situationsspil og samtaler, hvor vi holder grammatikken på et minimum.

1790	Ma	12.00-13.50*	Sønderg 74	Maria Brix
1791	To	16.40-18.30	Fjordsg Sk	Gilda Suarez

Spansk 1a - begyndere (A1)

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

Du lærer sproget helt fra grunden. Vi bruger lærebogen *Buena Idea 1*, tekst- og arbejdsbog (kap. 1-7). Spansk 1a er første halvdel af Spansk 1.

1700	Ma	16.30-18.45	Lystrup Sk	Dorthe Djernæs
1701	Ma	19.00-21.15	Fjordsg Sk	Carmen Kristensen
1702	Ti	16.30-18.45	Katrinebj Sk	Irene M Masip
1704	To	14.00-16.15*	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs

Spansk 1b (A1)

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1140,-/* 1010,-

Du har lært lidt spansk, kender til udtalen og kan lidt elementær grammatik – måske har du gået på FOF's Spansk 1a i efteråret. Spansk 1b er anden halvdel af Spansk 1.

Lærebog: *Buena Idea 1* (kap. 8-12).

1710	Ma	19.00-20.50	Lystrup Sk	Dorthe Djernæs
1711	Ti	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1712	On	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Carmen Kristensen
1713	On	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs
1714	To	11.00-12.50*	Fjordsg Sk	Gilda Suarez

Spanish for Beginners (A1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1250,-/S 1130,-

A beginner's course taught in English. Discover the culture of the Spanish-speaking world. Learn how to greet people and talk about where you live and what you do.

1709	Ti	19.00-20.50	Sønderg 74	Arantxa Rodriguez
------	----	-------------	------------	-------------------

Spansk 2a (A1)

30 lektioner (12 mødegange) – kr. 1275,-/S 1125,-

Dette kursus er første halvdel af Spansk 2. Du kan føre en enkel samtale med brug af et helt basalt ordforråd. Vi arbejder med udtale, samtaletræning og grammatik. Lærebog: *Buena Idea 1*, tekstbog og arbejdsbog (kap. 13-18).

1720	To	16.45-19.00	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs
------	----	-------------	------------	----------------

Vil du sikre
dig en plads på et
kursus, så tilråder vi
hurtig tilmelding!

Spansk let samtaletræning (A1-A2)

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1275,-/* 1125,-

Niveau 3-4

Vi fokuserer på samtale og udvikling af ordforråd og omsætter på en sjov og afslappet måde teori til praksis.

1735	On	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
------	----	--------------	------------	------------------

Spansk 4 - senior (A2)

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1140,-/* 1010,-

Du har et pænt stort ordforråd, men savner sikkerhed, når du kommer ud over det helt hverdagsagtige. Vi udvider dit aktive ordforråd gennem samtale og grammatiske øvelser.

1744	To	14.00-15.50*	Fjordsg Sk	Gilda Suarez
------	----	--------------	------------	--------------

Spansk samtaletræning (A2-B1)

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1140,-/* 1010,-

Niveau 4-5

Lette tekster, nyheder, billeder og lydtekster danner basis for at træne sprogfærdigheden. Du har haft spansk i min. 5 år, fx på aftenskole.

1745	Ma	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Esther C Serrano
1746	Ti	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Esther C Serrano

Spansk 5 (A2-B1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1150,-/* 1030,-

Du kan tale almindeligt hverdagssprog. Du får øget ordforråd og sproglig sikkerhed gennem samtale om lette tekster (om kultur, historie og samfund) og grammatiske øvelser. Din baggrund kan fx være et B-niveau fra VUC eller gymnasiet.

1750	Ti	19.00-20.50	Fjordsg Sk	Beatriz Papaseit
1751	Ma	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip

Spansk 6 (B1)

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1150,-/* 1030,-

Vi læser og diskuterer emner inden for kultur, historie og samfund og arbejder desuden med grammatik på højt niveau. Din baggrund kan fx være et A-niveau fra gymnasiet.

1760	Ti	19.00-20.50	Katrinebj Sk	Irene M Masip
1761	On	12.00-13.50*	Fjordsg Sk	Irene M Masip

5 fantastiske forårskurser

Et forår i fuldt flor med nye muligheder, hvor lyset og farverne vender tilbage. Har du fundet din nye interesse? Måske den findes her blandt dette udvalg af forårskurser for alle.

Spansk 7

(B2)

24 lektioner (12 mødegange) - kr. 1150,-/S 1030,-

En este nivel trabajamos principalmente la expresión oral. Discutimos los temas más variados: España y Latinoamérica, problemas de la actualidad, la vida cotidiana... También hay lugar para las explicaciones de gramática y los ejercicios de vocabulario.

1771 Ti 17.00-18.50 Fjordsg Sk Adriana Alvarez

SOMMERSPANSK

Spansk 1a

(A1)

- intensivt sommerkursus for begyndere

30 lektioner (12 mødegange) - kr. 1375,-/* 1225,-

Et koncentreret begynderforløb med undervisning 2 eller 3 gange om ugen. Efter kurset kan du fortsætte på Spansk 1b eller Spansk 1b+2. Vi bruger lærebogen Buena Idea 1, tekstbog og arbejdsbog (kap. 1-7).

Hold 1706 start 11/5

Hold 1707 start 18/5

Hold 1708 start 2/8.

1706 Ti,to	16.45-19.00	Sønderg 74	Maria Brix
1707 Ti,to	14.00-16.15*	Fjordsg Sk	Dorthe Djernæs
1708 Ma,on,to	14.00-16.15*	Sønderg 74	Dorthe Djernæs

Spansk 2 - opsamling

(A1)

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1090,-/S 990,-

Har du nogle huller i Spansk 2 fra i år eller sidste år? Så kan du få samlet op på det her og blive klar til Spansk 3 i september. Vi arbejder med *Buena Idea 1*. Start 2/8.

1729 Ma,to 17.00-19.15 Sønderg 74 Dorthe Djernæs

Sommerspansk for lidt viderekomne

(A2)

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 590,-/S 540,-

Du har gennemført Spansk 3 el.lign., har et pænt hverdagsordforråd og kender den grundlæggende grammatik. Vi øver os i at udtrykke os spontant og korrekt. Start 4/8.

1795 On 17.00-19.15 Sønderg 74 Dorthe Djernæs

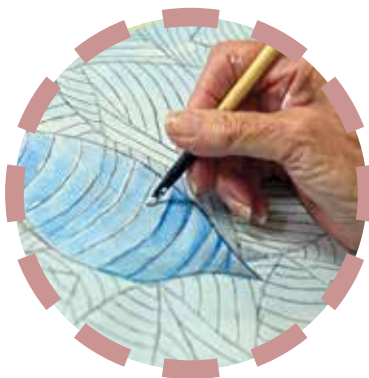
NÅR MUSIKKEN FORTÆLLER

Er musik bare lyd i øregangene, eller kan musik fortælle (os) noget? Mange komponister har i flere hundrede år brugt musik som en historiefortælling, fx Smetanas *Moldau*. Dyk ned i fortællingerne og få mere ud af musikken! Læs mere side 16.



AKVAREL I DE 4 ÅRSTIDER

Mange kunstmalerere søger inspiration fra naturens skiftende farver – og det er ikke så underligt. Hvad var der fx så specielt ved lyset i Skagen i sommertiden? Og hvordan maler man sne? Hver årstid har sin særlige farveskala, og på kurset maler vi motiver og landskaber fra dem alle. Læs mere side 47.



LÆR ITALIENSKE GENNEM KUNST

Er du allerede betaget af det italienske sprog? Og ønsker du at debattere italienske kunstværker? Så kom med på to temadage, hvor kunsten bl.a. bruges til sproglige øvelser – en anderledes måde at lære på! Læs mere side 37.



BLUES PÅ GUITAR

Find din indre Eric Clapton frem og kom i gang med at spille blues, når du får tips og tricks til akkordspil og teknik på weekendkurset. Få din blues til at lyde mere autentisk og kom tættere på den særlige genre. For begyndere og letøvede. Læs mere side 24.



GRØNTSAGSGLÆDE

Lær at bruge årstidens og sæsonens grønne sager, når vi samles og afprøver nye retter. Vi arbejder med at få masser af saft og kraft i grøntsagerne, men vi inddrager måske også en smule kød/fisk et par gange i løbet af kurset. Kom med! Læs mere side 42.



GRATIS FVU-tilbud til virksomheder

Tiden med Covid-19 har for mange virksomheder gjort det tydeligt, hvor vigtigt det er at styrke sine medarbejdere, så de kan klare de udfordringer, de møder. Måske har dine medarbejdere især været udfordret på det digitale?

FOF Aarhus hjælper med at afklare dine medarbejders kompetencer og udvikle deres færdigheder i: **dansk, engelsk, digital og matematik.**

Giv dine medarbejdere en håndsrækning, som kan styrke deres arbejdsindsats og gavne dem resten af livet, både i arbejdet og privat.

Gratis FVU-engelsk og FVU-digital til dine medarbejdere

Der er mange fordele i, at medarbejderne i din virksomhed kan engelsk. Det giver jer bl.a. en fælles referenceramme, større udbytte af kontakten til udenlandske kunder og fælles forståelse for jeres produkter. Også det digitale er vigtigt, når der skal arbejdes med onlineværktøjer, intranet og it-løsninger.

Hjælp dine medarbejdere til at kunne følge med udviklingen – der både er gældende i små såvel som store virksomheder – så I fortsat kan bevare industrien herhjemme.

Vi vejleder gerne om SVU, så I kan få lønrefusion til medarbejdernes kompetenceudvikling.

Ordblinde på job

Der er gennem FOF Aarhus også mulighed for at etablere GRATIS danskundervisning for ordblinde på virksomheder.



Vil du vide mere:

- så kontakt FOF Aarhus på tlf. 8612 2955 eller se mere på www.fof-aarhus.dk



Hvor der er vilje, er der vej

Da Ornnida Hansen kom til Danmark for blot fire år siden, gik hun hurtigt i gang med at lære dansk. Samtidig med undervisningen søgte hun flere hundrede jobs, men uden held. Af egen interesse, og for at forbedre sine jobmuligheder, kastede Ornnida sig ud i forberedende voksenundervisning (FVU) ved FOF Aarhus i både dansk, engelsk, matematik og digital.

Af Line Gregers Bøje Thomsen
Foto af Jørgen Diswal

Sprog er også kultur

Ornnida er oprindeligt fra Thailand, og der underviser man på en meget anderledes måde end i Danmark. "Det at blive undervist i Danmark har både været en meget positiv oplevelse og samtidig en personlig udfordring – jeg er jo ikke teenager længere," fortæller hun. På trods af udfordringen sætter hun stor pris på undervisningen: "Det har været vigtigt for mig at kunne gå et sted som FOF Aarhus, både fordi det var vigtigt at lære dansk, og fordi det var min kontakt til omverdenen og den danske kultur, som jeg jo skulle lære at kende og fungere i." I dag går hun fortsat til undervisning i dansk og derudover også matematik, engelsk og digital ved FOF Aarhus.

En anderledes (digital) verden

Det seneste kursus, som Ornnida er begyndt på, er FVU-digital, hvor hun lærer om forskellige IT-værktøjer. I hjemlandet, hvor hun tidligere har arbejdet som leder i to store flyselskaber, benyttede de sig stadig meget af fax, så derfor har hun ikke siddet meget ved skærm og tastatur før. Hertil forklarer hun: "I dag i Danmark er det meget anderledes, fordi alle, både på arbejde og hjemme, skal kunne bruge en lang række forskellige typer computere, tablets, smartphones og forskellige apps og software". Derfor mente Ornnida, at det var på tide at lære mere om at bruge en computer, og hun meldte sig derfor til FVU-digital. Om kurset fortæller hun: "Jeg lærer både nye ting og nye måder at gøre ting på, som jeg allerede har gjort længe. Det er meget nyttigt for mig."

Underviserne er en unik støtte

Ornnida har selv været opsøgende og flittig i undervisningen, men lærerne har også haft stor betydning for hendes udvikling: "De har forstået min udfordring og været meget engagerede og interesserede i min udvikling, og de har været utrolig støttende". Derfor er hun meget glad for de tålmodige lærere, hun har haft, der har svaret på hendes mange spørgsmål. "Mine oplevelser ved FOF Aarhus har været positive og lærerige, så hvis man er interesseret og deltager aktivt på kurserne, så vil det uden tvivl kunne gøre en forskel for én," afslutter hun.

FVU-undervisning

FVU-dansk

FVU-dansk er et GRATIS tilbud til alle, som ønsker at blive bedre til at læse, stave og skrive dansk. Vi har hold formiddag, eftermiddag, aften og weekend.

Vi udbyder undervisning på fire trin, så vi har et niveau, der matcher dine behov. Se beskrivelse af niveauerne herunder.

Du finder mere information om FVU-dansk på hjemmesiden www.fof-aarhus.dk

Der indgår IT i undervisningen.

NB. Undervisningen foregår på dansk. Derfor er det nødvendigt, at deltagerne kan tale og forstå dansk for at kunne følge undervisningen.

FVU-dansk, start

Er til dig med dansk som andetsprog, der vil styrke dit danske sprog. Der er fokus på det mundtlige, og du vil arbejde med at læse korte tekster, træne samtale og udvide dit ordforråd.

FVU-dansk, trin 1

Vi har fokus på det skriftlige, og du lærer at læse små tekster. Du lærer også at stave små ord og skrive korte tekster.

FVU-dansk, trin 2

Der er fokus på læseforståelse og ordkendskab. Du lærer om ordklasser og staverregler og trænes i at skrive hverdagstekster.

FVU-dansk, trin 3

Vi kigger på forskellige teksttyper inden for læsning og skriftlig fremstilling. Der er også fokus på læseforståelse, ordkendskab og øget ordforråd.

FVU-dansk, trin 4

Du lærer om grammatik og basal tegnsætning. Du får skriftlige og sproglige teknikker, der kan støtte dig i tilegnelsen af ny viden, og arbejder med at formidle din viden skriftligt. Du lærer at genkende forskellige teksttyper ud fra deres tekstlige træk, og du arbejder med låneord og skriver og læser tekster med et fagligt indhold.

FVU-matematik

Tag et GRATIS kursus i matematik og bliv bedre til at regne, til at forstå de tal, du bruger i hverdagen, og til at hjælpe dine børn med matematik. FVU-matematik består af to trin.

FVU-matematik, trin 1

Du vil lære at:

- lægge sammen, trække fra, gange og dele
- bruge mål og vægt, brøker og procenter
- finde længde og højde, bredde og omkreds
- vurdere tal og give et overslag over en pris.

FVU-matematik, trin 2

Du vil lære at:

- beregne areal og rummål
- forstå statistikker
- vurdere gennemsnit
- fremstille grafer, søjler og diagrammer.

Test og vejledning

For at blive tilmeldt **FVU-dansk** og **matematik** skal du til en **obligatorisk test**, som vil vise, hvilket niveau du passer ind på. Begge tests foregår på dansk. Derfor er det nødvendigt, at du kan tale og forstå dansk for at kunne gennemføre testen og følge undervisningen.

Tilmeld dig testen på www.fof-aarhus.dk

Du kan også ringe til os på tlf. 8612 2955 og få vejledning.

Ordværksted og Samtalecafé

Vil du gerne have hjælp til skriftlig dansk og grammatik, eller til at tale endnu mere dansk? Så vær med, når vi træner verber og oversættelser og øver en masse samtale. Ordværkstedet og Samtalecaféen er hyggelig og uformel, og alle er velkomne.

FVU-engelsk

Har du brug for at kunne engelsk på dit arbejde eller i hverdagen? FVU-engelsk er et GRATIS tilbud med fire forskellige trin, så du kan finde det niveau, der passer til dig.

På trin 1 starter vi med helt enkle ord og sætninger, og på trin 4 lærer du at fortælle og forklare ting. Læs mere om niveauerne og om tilmelding på www.fof-aarhus.dk

FVU-digital

Driller det tit, når du skal bruge IT og internet – fx på dit arbejde? Få GRATIS hjælp på et kursus i FVU-digital. Du kan fx lære at bruge din iPad, smartphone og computer. Du kan også lære at sende e-mails og bruge internet.

Der er tre forskellige trin. Læs mere om trin og om tilmelding på www.fof-aarhus.dk

Januar 2021

Informationsmøde om FVU-engelsk og FVU-digital

Se mere på www.fof-aarhus.dk

For ordblinde

FOF Aarhus tilbyder GRATIS danskundervisning for ordblinde. Du kommer til at arbejde med læsning, stavning og skriftligt arbejde på dit niveau. Fx basal lydtræning og grammatik, der øger stave- og læsefærdigheder. Der indgår IT-støtte i undervisningen.

Madlavning

MADUDGIFTER

Se madudgiften for det enkelte hold på vores hjemmeside www.fof-aarhus.dk. På nogle hold betales der ved første mødegang et depositum til underviseren, som bruges ved manglende afbud.

Der er løbende holdstart på madkurserne. På vores hjemmeside kan du se de nøjagtige startdatoer for kurserne.

Lækker hverdagsmad

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1275,-/* 1125,-

Her koger, steger, braser og bager vi nye som gamle retter. Vi laver hverdagsmad på nye og spændende måder, så den også kan bruges som gæstemad. Kurset er for alle – der er løbende optag på holdet.

3515 To 15.00-17.45* Seedorffs Str. 7 Robert S. Rasmussen

Mad på mange måder

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 935,-/S 835,-

Kom med i køkkenet og vær med til at lave velsmagende mad til både hverdag og fest. Vi kokkerer mad fra alverdens køkkener og arbejder med forskellige tilberedningsmetoder og smage. Start den 8/3.

3532 Ma 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Trine Rubak

Smag på Aarhus - mad med sæsonens råvarer

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 120,-

På nogle hyggelige timer i køkkenet, hvor vi sammen laver mad med naturens vilde råvarer. På menuen finder du hver gang en ny spændende, lokal råvare, som vi bliver klogere på. Vi laver forskellige retter, som vi nyder i fællesskab, og alle aldersgrupper er velkomne. Du kan tilmelde dig en eller flere kursusgange alt efter tid og interesse. *Kurserne er et samarbejde mellem Smag på Aarhus og FOF Aarhus.*

3925 Ma 22/2	16.30-19.45	Seedorffs Str. 7	Sofie Kvist
3926 Ma 19/4	16.30-19.45	Seedorffs Str. 7	Sofie Kvist
3927 Ma 10/5	16.30-19.45	Seedorffs Str. 7	Sofie Kvist
3928 Ma 7/6	16.30-19.45	Seedorffs Str. 7	Sofie Kvist

Grøntsagsglæde

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 935,-/S 835,-

Få inspiration til det vegetariske køkken! Vi tager udgangspunkt i sæsonens grønt og tilbereder i fællesskab mad med masser af velsmag. Du får spændende, grønne opskrifter, og vi indtager måske en smule kød eller fisk en gang eller to.



3533 On 17.30-21.10 Seedorffs Str. 7 Trine Rubak



Slut med frysepizza

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 1250,-/S 1165,-

Synes du, det er uoverskueligt at lave mad? At det tager for lang tid og er besværligt? Og er du træt af, at du tit ender med en frysepizza fra den lokale købmand? Så er dette hold for dig! Du lærer at lave mad helt fra bunden, som er nem, hurtig og samtidig lækker.

3640 Fr 16.00-18.45 Seedorffs Str. 7 Michala Clausen

Madglad 60+

3,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 35,-

Madglad 60+ er et samarbejde mellem FOF Aarhus og GENLYD, som hver anden mandag samler aarhusianere på 60+ til madlavning, fællesskab og madglæde. Der er plads til alle, der har lyst til at svinge gryder og potter i godt selskab og kreere et måltid sammen.

Datoer: 1/2, 1/3, 15/3, 12/4, 26/4, 10/5 og 7/6.

3935 Ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3936 Ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3937 Ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3938 Ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3939 Ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3940 Ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge
3941 Ma	10.00-13.15	Seedorffs Str. 7	Anna Raahauge

Mad fra alv

Lær at lave mad fra andre kulturer og lande på kursus i FOF Aarhus

Elsker du at spise de lokale retter, når du er ude at rejse? Hos FOF Aarhus har du muligheden for at bringe den eksotiske mad hjem i dit eget køkken. Med vores inspirerende kurser i mad fra andre kulturer lærer du at lave velsmagende retter fra fremmede himmelstrøg.

Middelhavsmad

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

Lær at lave spanske tapas og italienske retter, der fryder både smagsløg og øje, samt græske, franske og tyrkiske nydelser. Hver anden uge.

3600 On 18.15-21.30 Katrinebjergsgk Abelone Asingh

Tapas og pinchos

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 515,-

Vi vil for en lørdag drømme os til det varme, solrige Spanien. Vi udfordrer os selv og smagsløgene med lækre spanske tapas og Baskerlandets herlige pinchos. Den 10/4.

3601 Lø 10.00-14.35 Seedorffs Str. 7 Abelone Asingh

Siciliansk mad

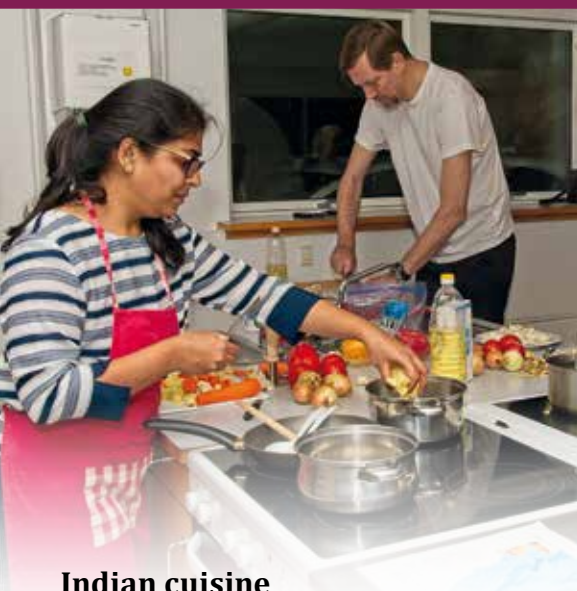
18 lektioner (6 mødegange) - kr. 870,-/S 780,-

Få inspiration til enkle og lækre sicilianske retter. Vær med til at lave forskellige forretter, pastaretter og førsteretter og bliv præsenteret for en række råvarer som anvendes i det sicilianske køkken.

3602 To 18.00-20.45 Seedorffs Str. 7 Giuseppe Magnasco



Verdens lande



Indian cuisine

15 lektioner (6 mødegange) - kr. 1475,-/S 1400,-

We welcome all who have a passion for bustling exotic flavors and aroma of healthy Indian spices in an artistic style. You learn how to make real vegetarian and authentic Indian food and we make some of the most famous and traditional delights. It's hands on, fun, informative and for all skill levels!

3603 On 18.00-20.15 Hasle Sk Ankita/Natasha Gupta

Full course Indian meal

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 580,-

In this course we will cook some of the famous treats from India. We will make Indian pancakes which are mouthwatering, crispy, quick to make, nutritious, low calorie and protein-rich. We will also explore spicy, refreshing and sweet treats that are hard to resist.

3604 Lø 11.30-16.05 Hasle Sk Ankita/Natasha Gupta

Delicious Korean food

18 lektioner (4 mødegange) - kr. 1510,-/* 1420,-

You will learn about essential Korean food materials and how to use them. The food will be nutritionally balanced so the meal will boost your immune system. You will get lots of tips and insights in the delicious Korean food culture. The course will be conducted in English, but the teacher is able to explain things in Danish. Materials included. Start 6/2.

3625 Lø 10.00-14.10 Seedorffs Str. 7 Insook Kim

Thaimad - begyndere

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

Lær at sammensætte retter og anvende thailandske krydderier og fordyb dig i teknikker og tilberedningsmetoder. Du får også viden om det thailandske køkken og om, hvor du køber ingredienserne. Undervisning hver anden uge.

3611 Ma 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn S. Larsen

Thaimad - avanceret

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

På dette kursus fordyber vi os i forskellige egnsretter med en lang tradition bag sig. Vi arbejder med de mere avancerede former for thaimad, så du får udvidet din viden og kunnen. Vi arbejder med autentisk stemning, smag og ingredienser og nyder maden sammen efterfølgende. Kurset er for dig, der allerede har et godt kendskab til og viden om thailandsk madlavning og fx har gået på kurset "Thaimad - begyndere."

3610 Ma 18.00-21.15 Læssøesg Sk Waraporn S. Larsen

Sushi - begyndere

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 395,-/* 365,-

Lær at lave sushi. Det er lettere, end du tror. Sushi er en traditionel japansk ret, der består af kogt, marineret ris, der serveres med forskelligt tilbehør. Ofte bruges fisk eller skaldyr, men det kan også være grøntsager, svampe eller æg. Alle undervisningstider er kl. 10.00-15.30.

3615	Lø 6/3*	Lystrup Sk	Kayo Schaldemose
3616	Lø 10/4*	Lystrup Sk	Kayo Schaldemose
3617	Lø 8/5*	Lystrup Sk	Kayo Schaldemose



Mexicansk street food

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 720,-/* 645,-

Vær 'hot' og lær at tilberede din egen mexicanske street food. Vi laver alt fra sprøde tostadas, suveræne tacos og lækre salater til varmende chiligrøder, krydret pulled meat og salsaer med smæk på smagen.

3511 To 17.00-19.45* Katrinebjergsk Sofie Zacho

Mexicansk street food - Tamales

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 365,-/* 340,-

Lær at lave de smagfulde tamales, hvor majsblade fyldes med lækker fyld og dampes. Vi laver også salsaer og prøver kræfter med bl.a. Masa Harina, svinemørbrad, guajillos-chilier og tomatillos. Dato den 4/4.

3507 Sø 10.00-14.35* Seedorffs Str. 7 Sofie Zacho



Mine persiske livretter

8,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 630,-/S 590,-

Vi laver spændende mazzeh, som er sunde og krydrede (men ikke stærke!) små retter. Lær fx at lave gryderet med lam, kylling i safran-lime-sauce, juvelris med berberisbær og nødder og risbudding med kardemomme og rosenvand. Råvarer er inkl. i prisen. Alle undervisningstider er kl. 11.00-18.45.

3523	Lø 20/3	Seedorffs Str. 7	Mehran Zandian
3524	Lø 22/5	Seedorffs Str. 7	Mehran Zandian
3525	Lø 3/7	Seedorffs Str. 7	Mehran Zandian

Persisk tapas

8,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 630,-/S 590,-

Send dine smagsløg på en eksotisk rejse med de smagfulde små retter, mazzeh. Vi bruger friske krydderurter, grøntsager, krydderier og syrlige elementer og laver fx salad shirazi, cremet yoghurt-dip og oliven mazzeh med granatæblemelasse og valnødder. Råvarer er inkl. i prisen. Undervisningen er kl. 11.00-18.45.

3520	Lø 20/2	Seedorffs Str. 7	Mehran Zandian
3521	Lø 24/4	Seedorffs Str. 7	Mehran Zandian
3522	Lø 19/6	Seedorffs Str. 7	Mehran Zandian

Mad - børn og unge



Arsarins madskole (9-12 årige)

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1499,-

Arsarins Madskole er omsorgsfuld og hjertevarm og for børn, der gerne vil lege med råvarer, teknikker og madkultur. Den er især rettet mod børn med autisme, ADHD, angst, OCD m.m. Inden tilmelding vil dit barns behov blive drøftet gennem kort samtale med underviseren. Se kontaktoplysninger på www.fof-aarhus.dk. Råvarer er inkl. i prisen.

3830	Ma	16.00-18.45	Åby Sk	Anja Arsarin
3831	To	16.00-18.45	Åby Sk	Anja Arsarin

Madklub for piger (12-16 år)

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 699,-

Vær med i Aarhus' sejeste madklub – kun for piger! Du lærer om madteknikker, ernæring og madkultur, laver en masse mad og får måske nye venner. Vi bruger elementer fra *Den store bagedyst* og *Masterchef*, og kun fantasien sætter grænser for skøre anretninger! Råvarer inkl.

3832	Ti	16.00-18.45	Åby Sk	Anja Arsarin
3833	Ti	16.00-18.45	Åby Sk	Anja Arsarin

FOOD MAKER - VI LEGER MED MAD

Food Maker er en madglad og lærerig madklub for unge mellem 16-28 år. For kr. 40,- kan du hver tirsdag komme og lave mad sammen med andre unge. Hver uge er der noget nyt på menuen. Vi laver mad fra alle verdens hjørner, men nogle gange vil vi også gå på opdagelse i det danske køkken.

Tilmelding er kun bindende fra gang til gang. Se mere på www.fof-aarhus.dk eller følg med på facebook siden "Food Maker".

Projektet er støttet af Nordeafonden.



Bagning

Snurrerkursus for børn og voksne

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 765,-/* 740,-

Få en hyggelig dag med dit barn eller barnebarn, når vi bager lækre og populære snurrer, som både er smukke og smagfulde. Vi prøver forskellige teknikker og laver både søde og salte snurrer.

3512 Lø 12/6 12.00-16.35* Seedorffs Str. 7 Sofie Zacho

Bagekursus - for børn og voksne

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 940,-/* 915,-

Vær med til en hyggelig dag i køkkenet, hvor vi bager med alverdens mel, drys, glimmer, fyld og pynt. Vi laver bl.a. popcakes og regnbuemuffins, som I kan tage med hjem. Prisen er inkl. råvarer og dækker én voksen og ét barn. Oplys barnets navn og fødselsdato i kommentarfeltet ved tilmelding. Den 30/1.

3706 Lø 12.00-16.35* Seedorffs Str. 7 Thanh Nguyen





Lækre tærter og foodstyling

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 580,-/* 560,-

Sammen med Jon fra *Den store bagedyst* skal vi lave en super lækker og smukt dekoreret tærte. Vi skal også prøve kræfter med foodstyling og tage hotte billeder med mobilen til fx Instagram. Råvarer er inkl. i prisen. Den 17/4.

3712 Lø 13.00-16.15* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Petit four med Jon

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 580,-/* 560,-

Kom og lær at lave lækre små petit four med kage- og bageglade Jon kendt fra *Den store bagedyst*! Vi skal lege med smag, konsistens, pynt og forskellige teknikker. Vi skal lave 2-3 forskellige slags. Det bliver drønhamrende lækkert, og vi skal hygge os en masse. Den 6/3. Råvarer er inkl. i prisen.

3711 Lø 13.00-16.15* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Lækre lagkager - for børn og voksne

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 880,-/* 860,-

Her skal vi lave flotte, lækre og kreative lagkager i ren bagedyst-stil. Vi skal hygge og lege med smag, konsistens, pynt og forskellige teknikker. Kursusprisen dækker én voksen og ét barn, og råvarer er inkl. i prisen. Kurset afholdes i vinterferien den 16/2.

3710 Ti 13.00-16.15* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Lækre lagkager med Jon

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 580,-/* 560,-

Kom med og lav flotte, lækre og kreative lagkager som en ægte mesterbager. Vi skal prøve kræfter med smage, konsistens, pynt og forskellige teknikker. Råvarer er inkl. i prisen. Den 8/5.

3713 Lø 13.00-16.15* Seedorffs Str. 7 Jon Edlund

Øl

Ølbrygning *

8,5 lektioner (1 mødegang) - kr. 1200,-

Prisen er inkl. ølsmagning, kaffe og sandwich

Der arbejdes to og to på et 20 liters mikrobryg-anlæg. Vi veksler mellem teori og brygning. Du får masser af ideer til udstyr og opskrifter og 10 liter brown ale med hjem, som du selv har brygget. Undervisning kl. 09.00-16.45.

3800 Lø 10/4 Hasle Sk Jørgen Sonne Kristensen

Ølsmagning: Øl fra St. Petersburg og omegn *

v/ølspecialist og -entusiast, Torben Mathews

Turen går til verdens største land med spændende øl. Mere specifikt til fantastiske Sankt Petersburg, hvor ølrevolutionen virkelig rører på sig. Om Mathews får lov til at besøge produktionsstederne i Rusland, ved kun Gud – men øllet, det har han et begrundet håb om at få til Danmark uanset tingenes tilstand!

Ønsker du at spise før ølsmagningen, kan dagens ret bestilles hos Café MellemFolk. Ring venligst til caféen på tlf. 2512 1224. Der er servering fra kl. 17.00-18.30.

Torsdag 28/4 kl. 19.00
Café MellemFolk, Mejlgade 53, 1. sal
Pris: 355,- inkl smagsprøver. Arr.nr. 6851

Tirsdag 11/5 kl. 19.00
Café MellemFolk, Mejlgade 53, 1. sal
Pris: 355,- inkl smagsprøver. Arr.nr. 6852

Torsdag 20/5 kl. 19.00
Café MellemFolk, Mejlgade 53, 1. sal
Pris: 355,- inkl smagsprøver. Arr.nr. 6864

*BEMÆRK: Arrangementerne gennemføres uden tilskud fra Folkeoplysningsloven



Maleri og blandform

Som kursist på et kursus i FOF Aarhus dækker du selv alle materialeudgifter.

Til alle weekendhold sendes materialeliste ud før kursusstart. På øvrige hold vejleder underviseren om materialer første undervisningsgang. Medbring dét, du selv har.

Som kursist hos FOF Aarhus kan du få rabat hos Art de Voss, Farver & Striber, Panduro Hobby, Colorama og Stelling. Hos Bogø Design ApS kan du handle til kunstnerpriser. Medbring dokumentation.

Mal dig i humør

35 lektioner (10 mødegange) - kr. 1680,-/* 1505,-

Udfold din lyst til at tegne og male. Vi eksperimenterer med farver, materialer og metoder. Der vil være øvelser, inspiration og individuel vejledning. Der arbejdes både abstrakt og naturalistisk.

2106 To 09.30-12.45* Fjordsg Sk Rigmor Serup

Mal som de gamle mestre

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1720,-/* 1540,-

Lær at male malerier i olie med klassiske teknikker ligesom Raphael og Rembrandt gjorde det. Holdet henvender sig til både begyndere og øvede. Hver gang males der med grundig vejledning til den enkelte undervejs.

2100 Ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Frantz N K Nielsen
2102 Ti 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Frantz N K Nielsen
2101 On 09.00-21.45 Frichs Vej 36G Frantz N K Nielsen

Maleri

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 1880,-/* 1640,-

Dette kursus henvender sig til alle, der har lyst til at arbejde i små og store formater efter eget materialevalg. Her er der tid til fordybelse, billedgennemgang og vejledning i diverse maleteknikker. Der er ingen forudsætninger for at kunne deltage, da der vil være plads til alle uanset niveau.

2134 To 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Maleri og alternative materialer

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/* 1295,-

Mal med akryl på klassiske og alternative materialer og prøv teknik med overhead eller undersøg akvarel og diverse tegneredskaber på forskelligt papir.

2110 Ma 14.00-16.45* Frichs Vej 36G Marianne Dall

Maleværksted - olie og akryl

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/* 1295,-

Maleværksted for letøvede og øvede, hvor du får engageret vejledning og inspiration til komposition, teknik, farvevalg m.m. Mindst hver anden gang ser vi på billederne, som danner afsæt for samtale og gode råd i den videre maleproces.

2111 To 10.00-12.45* Frichs Vej 36G Marianne Dall

Maleværksted og kunstforståelse

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1675,-/* 1465,-

For letøvede og øvede. Du får inspiration og vejledning, mens du arbejder med dine egne billeder. Næsten hver gang får du øvelser og præsentation af kunstnere, teknik og andet. Ingen oliemaling.

2116 Ma 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Pernille Ravn
2117 Ti 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Pernille Ravn
2118 On 09.30-12.45* Frichs Vej 36G Pernille Ravn

Klassisk realistisk oliemaleri

32 lektioner (8 mødegange) - kr. 1875,-/S 1715,-

Nybegyndere og øvede

På dette kursus vil du blive introduceret trin for trin for teori og praksis i at arbejde med farver og oliemaling realistisk med klassiske metoder fra 1800-tallet. Hver mødegang vil starte med et oplæg, der introducerer teori eller praksis, efterfulgt af selvstændige studier med feedback og vejledning undervejs. Maks. 10 deltagere.
Kurset kan tages som grundlag for at søge videre på et klassisk kunstakademi.

2154 To 18.15-21.55 Frichs Vej 36G Sebastian M Graneberg
2158 To 18.15-21.55 Frichs Vej 36G Sebastian M Graneberg

Billedværksted med blandform

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 1880,-/* 1640,-

Efter oplæg med forskellige male- og trykteknikker får du ideer, råd og vejledning til at eksperimentere. Materialeudgifter må påregnes.

2135 Fr 10.00-13.40* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Akrylmaleri - begyndere

Få undervisning i maleteknik, farvelære, komposition og maleriets grundelementer. Du får kendskab til billedets virkemidler, ny inspiration og vil udvikle dit billedsprog. I undervisningen er der oplæg, øvelser og selvstændigt arbejde med vejledning.

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/S 1295,-

2130 To 17.00-19.45 Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 760,-/* 715,-

2122 Lø 09.00-15.00* Frichs Vej 36G Pernille Ravn

Akrylmaleri - letøvede

32,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 1580,-/* 1535,-

Samme indhold som ovenfor.
Der undervises hele ugen kl. 09.00-15.00.

2155 Ma-fr 21-25/6* Frichs Vej 36G Helene Koefoed

Art Studio
En studiekreds for de kreative

Udfold din kreativitet i frie rammer

På værkstedet Art Studio kan du benytte FOF Aarhus' lokaler som atelier for maleri, tegning, primitive tryk og hyggeligt samvær med andre. I sætter selv rammerne for indholdet, fx fælles udstillinger, arrangementer og billedgennemgang, og I kan udfolde jer frit med individuelle eller fælles projekter.

Pris pr. kvartal: kr. 300,-

Læs mere og tilmeld dig: www.fof-aarhus.dk



”

Jeg er rigtig glad for at følge kurset. Vi har en dygtig underviser og bliver inspireret af hinanden, og der er en virkelig god stemning på holdet.

Kirsten, kursist på Akryl og akvarel.

Akvarel



Akvarel

Lær om de grundlæggende akvarelteknikker og kom godt i gang med maleriet via øvelser med forskellige materialer, farver og penselstrøg. Fordyb dig i akvarellens mange muligheder gennem forskellige opstillinger og temaer samt klassiske og eksperimenterende teknikker.

Akvarel - begyndere og øvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/* 1295,-

2131	Ti	10.00-12.45*	Frichs Vej 36G	Kirsten Carlsen
2133	On	13.15-16.00*	Frichs Vej 36G	Kirsten Carlsen

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 620,-/* 575,-

2137	Lø	10.00-15.30*	Frichs Vej 36G	Kirsten Carlsen
------	----	--------------	----------------	-----------------

Akvarel - øvede

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/* 1295,-

2132	On	10.00-12.45*	Frichs Vej 36G	Kirsten Carlsen
2103	To	19.00-21.45	Fjordsg Sk	Jonna Schiønning

Akryl og akvarel

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/* 1295,-

Kurset er for alle. Vi veksler mellem oplæg i de to materialer, men du vælger selv, hvilket materiale du ønsker at arbejde med.

2109	Ma	10.45-13.30*	Frichs Vej 36G	Marianne Dall
------	----	--------------	----------------	---------------

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1675,-/* 1465,-

2112	Ti	13.00-16.15*	Frichs Vej 36G	Marianne Dall
------	----	--------------	----------------	---------------

Akvarel i de 4 årstider

20 lektioner (3 mødegange) - kr. 1190,-/S 1145,-

Vi maler motiver inspireret af de 4 årstider. Hver årstid har sit eget udvalg af farver, og det er dem, vi skal arbejde med. Vi maler snelandskaber, forårslandskaber og de meget farverige efterårs-motiver. Tid: Fr 17.00-21.35, lø-sø 09.00-15.55.

2156	Fr-lø-sø	26-28/2	Frichs Vej 36G	Alek Krylow
------	----------	---------	----------------	-------------

Vil du sikre dig en plads på et kursus, så tilråder vi hurtig tilmelding!

Tegning



Tegning for begyndere

Tror du, du ikke kan tegne? Tror du, at alt, hvad du formår, er tændstikmænd? Så hiv noget tid ud af kalenderen og opdag, at du selvfølgelig kan tegne. At kunne tegne er ikke medfødt, det skal læres. På kurset starter vi helt fra bunden og lærer tegningens "alfabet". Du lærer at se og beherske tegningens muligheder og at træffe de nødvendige valg.

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 800,-/* 755,-

Undervisning begge dage kl. 09.00-15.25.

2121 Lø-sø 9-10/2* Frichs Vej 36G Pernille Ravn

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1720,-/* 1540,-

2119 To 09.30-12.15* Frichs Vej 36G Pernille Ravn

Tegning for letøvede

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 970,-/* 865,-

Kurset er for dig, der har gennemført begynder-tegning e.l. På dette kursus eksperimenterer vi med nye materialer, teknikker og udtryk. Vi tager også på tegneudflugt. Kodeordet denne sæson er "portræt", og målet er at blive mere rutineret.

2120 Fr 09.30-12.15* Frichs Vej 36G Pernille Ravn

Tegning

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1720,-/S 1540,-

Lær at tegne via forskellige øvelser. Ved croquis-tegning fokuserer vi fx på bevægelsestegning og blindkontur. Modeludgift betales første gang.

2142 Ti 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Peter Evald Jensen

Croquis - maratonweekend

10 lektioner (2 mødegange) - kr. 640,-/* 595,-

En weekend med intensiv tegning, hvor du kan opnå ny indsigt og udvikle dig. Vi afprøver forskellige materialer og teknikker. Lø-sø den 6-7/2.

2143 Lø-sø 10.00-14.35* Frichs Vej 36G Peter E Jensen

Klassisk tegning

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1500,-/S 1380,-

Nybegyndere og øvede

Undervisning i realistisk tegning med øvelser ud fra Bargue-drawings, buster og opstillinger. Fokus er på klassiske tegneteknikker: measuring, toner og skygge, opdeling i flader samt kul-tegning. Maks. 10 deltagere.

Kurset kan tages som grundlag for at søge videre på et klassisk kunstakademi.

2150 Ma 19.00-20.45 Frichs Vej 36G Sebastian M Graneberg
2151 Ma 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Sebastian M Graneberg
2152 On 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Sebastian M Graneberg
2153 On 19.00-21.45 Frichs Vej 36G Sebastian M Graneberg

Tegn og mal for børn og voksne

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 685,-/* 640,-

På dette kursus skal vi tegne og male og lære en masse om teknikker inden for tegning og farvelære. Vi skal bruge forskellige blyanter, farvekridt og vandfarve.

Undervisning begge dage kl. 09.30-15.55.

2108 Lø-sø 27-28/2* Frichs Vej 36G Jette Dammand

Portrættegning

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 725,-/* 680,-

Begyndere og letøvede

Et portræt skal ikke nødvendigvis ligne, men der skal være noget genkendeligt. Du lærer skraveringsteknikker og en form for konstruktionstegning, som er en anderledes måde at se og tegne på. Gennem øvelser og teknikker lærer du at gøre din streg levende og udtryksfuld. Materialeudgifter må påregnes. Undervisning begge dage kl. 09.30-15.00.

2149 Lø-sø 24-25/4* Frichs Vej 36G Birthe Meldgaard

Se og tegn

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 620,-/* 575,-

Lær de grundlæggende tegneprincipper at kende og oplev glæden ved at tegne. I undervisningen afprøver vi forskellige materialer og arbejder bl.a. med teknik, komposition, perspektiv, skygger osv. Undervisning begge dage kl. 10.00-15.30.

2136 Lø-sø 6-7/2* Frichs Vej 36G Kirsten Carlsen

Se og tegn - absolut begyndere

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1275,-/* 1125,-

Samme indhold som ovenfor.

2105 Ma 15.00-17.45* Frichs Vej 36G Rigmor Serup

Se, tegn og mal

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 685,-/* 640,-

Få indsigt i de grundlæggende principper og teknikker for tegning og farvelære. Vi vil bruge forskellige blyanter, farvekridt og vandfarve. For nybegyndere og øvede.

Undervisning begge dage kl. 09.30-15.55.

2107 Lø-sø 23-24/1* Frichs Vej 36G Jette Dammand

Keramik

Keramik og modellering

56 lektioner (14 mødegange) - kr. 2510,-/S 2230,-

Her gælder det formgivning, drejning, dekoration og glasering af lyst og mørkt stentøj. Hvad enten du er begynder eller erfaren, får du grundig individuel vejledning og gennemgang af teknikker.

2318 On	17.00-20.40	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard
2319 On	17.00-20.40	Frichs Vej 36G	Ragnhild Dalsgaard

Keramik på Godsbanen

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 1440,-/* 1340,-

Lær at udvikle et personligt udtryk i ler og komme i gang med egne projekter. Få undervisning i forskellige formgivningsteknikker og den keramiske proces med glasering og brænding.

2302 Sø	09.00-12.40*	Godsbanen	Lone Simonsen
2303 Sø	09.00-12.40*	Godsbanen	Lone Simonsen
2304 Sø	13.30-17.10*	Godsbanen	Lone Simonsen
2305 Sø	13.30-17.10*	Godsbanen	Lone Simonsen

40 lektioner (10 mødegange) - kr. 2955,-/* 2755,-

2300 To	18.00-21.40	Godsbanen	Lone Simonsen
2301 Fr	09.30-13.10*	Godsbanen	Liselotte Møller

Lær leret på drejeskiven

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 2550,-/* 2020,-

Få undervisning i de basale teknikker på drejeskiven og oplev glæden ved at arbejde med ler. Der vil videregives teknikker og viden fra mange års erfaringer i lerets verden.

2329 Fr	10.00-12.45*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2330 Fr	16.00-18.45	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard

Drejekursus keramik

20 lektioner (5 mødegange) - kr. 2180,-/S 2080,-

Begyndere og letøvede

Lær de grundlæggende drejetechnikker på drejeskiven. Der glaseres den sidste mødegang.

Maks. 6 deltagere.

2307 To	17.30-21.10	28/1	Frichs Vej 36G	Naja Vouno
2308 To	17.30-21.10	11/3	Frichs Vej 36G	Naja Vouno

Drejekursus kreamik - weekend

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1740,-/* 1665,-

Over to weekender bliver du undervist i de basale teknikker på drejeskiven og oplever glæden ved at arbejde med ler. Der vil videregives teknikker og viden fra mange års erfaring med lerets verden. Undervisning kl. 09.30-15.00.

2331 Lø-sø	6-7/3+20/3*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2332 Lø-sø	17-18/4+25/4*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard

Keramik og stentøj

36 lektioner (6 mødegange) - kr. 1720,-/* 1540,-

Har du lyst til at fordybe dig i keramikens verden? Tag med når vi arbejder med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding m.m.

2326 Ma	16.00-18.30	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2327 Ma	19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2328 Ti	19.00-21.45	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2306 On	10.00-13.40*	Frichs Vej 36G	Naja Vouno

42 lektioner (14 mødegange) - kr. 1955,-/* 1745,-

2317 Ti	15.00-17.45*	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard
---------	--------------	----------------	------------------

Keramik og stentøj - sommerhold

33 lektioner (6 mødegange) - kr. 1655,-/* 1610,-

Har du lyst til at bruge en uge af din sommer på at fordybe dig i keramikens verden? Som på kurserne ovenfor arbejdes der med drejning, modellering, opbygning, håndbygningsteknikker, formgivning, begitning, glasur, brænding m.m.

Hold 2337 datoer: 5-9/7 og den 17/7.

Hold 2338 datoer: 2-6/8 og den 14/8.

2337 Ma	09.30-14.35*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard
2338 Ma	09.30-14.35*	Frichs Vej 36G	Jane Klostergaard

36 lektioner (6 mødegange) - kr. 1720,-/* 1540,-

Hold 2320: Den 7-11/6 og den 26/6.

Hold 2321: Den 9-13/8 og den 28/8.

2320 Ma	09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard
2321 Ma	09.30-15.00*	Frichs Vej 36G	Birthe Meldgaard

Vil du sikre dig en plads på et kursus, så tilråder vi hurtig tilmelding!

Kunsthåndværk



Pileflet

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 755,-/* 720,-

Lav blomsterstativer, foderbeholdere eller kurve af frisk pil. Få støtte til at fortsætte, hvis du har erfaring med pileflet. Kurset henvender sig til både nybegyndere og øvede. Undervisning kl. 09.00-15.25.

2916 Sø 25/4* Lystrup Sk Marianne Nielsen

Pileflet - weekendkursus

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1200,-/* 1155,-

Vi fletter runde, ovale og firkantede kurve af pil. Du kan også flette løgholdere, bakker, fuglefolderbrætter m.m. Undervisning kl. 09.00-15.25.

2915 Lø-sø 6-7/3* Lystrup Sk Marianne Nielsen

Bogbinding

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/S 1295,-

Du vil blive undervist i lettere restaurering samt indbinding af gamle/nye bøger og tidsskrifter m.m. Medbring to bøger. Der må påregnes materialeudgifter.

2913 Ma 19.00-21.45 Fjordsg Sk Erik Nymark Jensen

Løbbinding - begyndere og øvede

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 760,-/* 715,-

Det hyggeligste håndarbejde! En oldgammel kurveteknik i nutidige garner: hør, sisal og papir. Vi syr fx krukker, kurve, tasker og beholdere. Der arbejdes med et væld af mønstre og former. Undervisning begge dage kl. 09.15-15.15.

2908 Lø-sø 6-7/2* Fjordsg Sk Anne Birgitte Beyer

Marmorering

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 575,-

Marmorering er overførsel af farvemønstre fra en væskeoverflade til papir. Det færdige resultat kan hænges op som et billede, bruges til kort og æsker eller arbejdes videre med. Vi koncentrerer os om vandbaseret akrylfarve på papir, og vi laver også prøver på stof. Materialeudgifter må påregnes. Den 7/2.

2918 Sø 10.00-12.45* Godsbanen Inge Marie Pallesen

Shibori

4 lektioner (1 mødegang) - kr. 655,-

Shibori er japansk og betyder at vride, dreje og presse, hvilket er grundprincipper, der bruges til at dekorere et stykke stof. Vi folder og presser stoffet på forskellige måder og farver det. Ved indfarvningen kommer der kun farve på de ikke-foldede områder, og derved opstår der spændende og overraskende mønstre. Vi arbejder i hør og bomuld og indfarver med indanthren farver. Maks. 8 deltagere.

Undervisning kl. 10.00-13.40.

2919 Sø 14/3* Godsbanen Inge Marie Pallesen

Metal og svejsning

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1615,-/* 1570,-

Lær at svejse med CO2 i plade og profiler i forskellige svejestillinger. Du lærer at bruge teknikkerne på pladebearbejdning, og om søndagen vil der være mulighed for at lave mindre projekter.

Undervisning begge dage kl. 09.00-15.25.

2910 Lø-sø 27-28/2* Godsbanen Louis klostergaard

Møbelpolstring og andet

32,5 lektioner (10 mødegange) - kr. 1360,-/S 1195,-

Drømmer du om at ompolstre eller ombetrække et arvestykke eller et loppefund? Her kan du være kreativ og få hjælp til at se nye muligheder i dine møbler. Du lærer de grundlæggende principper inden for møbelpolstring, men du har også mulighed for at give andre møbler et "ansigtsløft".

2902 Ti 18.30-21.30 Frichs Vej 36G Tina Edgar Nielsen

Decoupage

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 725,-/* 680,-

Decoupage er en gammel dekorations- og illusionsteknik, hvor der fx bruges glansbilleder, magasiner, gavepapir og nodehæfter til at lime på bakker, æsker, papirkurve, notesbøger m.m. Vi gennemgår teknikken omkring victoriansk decoupage. Materialeudgifter må påregnes. Undervisning begge dage kl. 10.00-15.30.

2914 Lø-sø 20-21/2* Sønderg 74 Henriette Elsborg



Smykker



Fra ide til færdigt smykke

Nybegyndere og øvede

Lær de mest anvendte teknikker inden for guld-smedehåndværket og fremstil enkle modeller. Vi tager udgangspunkt i den enkeltes niveau.

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 620,-/* 575,-

Undervisning kl. 09.00-14.30.

Fællesudgifter på weekendkurser: kr. 120,-

2201 Lø-sø 30-31/1*	Frederiksg 74G	Maiken Berle
2202 Lø-sø 27-28/2*	Frederiksg 74G	Maiken Berle
2203 Lø-sø 13-14/3*	Frederiksg 74G	Maiken Berle

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/* 1295,-

Fællesudgifter kr. 360,- betales første kursusdag.

2205 Ti 15.00-17.45*	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2206 Ti 19.00-21.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2207 On 09.00-11.45*	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2208 On 16.00-18.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2200 To 09.00-11.45*	Frederiksg 74G	Maiken Berle
2209 To 16.00-18.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg
2210 To 19.00-21.45	Frederiksg 74G	Henrik Saugbjerg

Små ting i læder

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 500,-/S 455,-

Lær læderet at kende og lav alverdens små ting som nøgleringe, æsker, julepynt, møntpung mv. Vi leger os frem, og du behøver ingen erfaring med læder.

2920 Ma 17.00-19.45	Frichs Vej 36G	Maria Lind Heel
---------------------	----------------	-----------------

MEDBRING TIL BLOMSTERKURSER

Medbring egne redskaber såsom saks, kniv og evt. limpistol.

Materialer er IKKE altid inkluderet i prisen, men afregnes i så fald med underviseren.

3 x blomster

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 605,-/* 560,-

På dette kursus laver vi forårspynt, krans og påskepynt. Materialebrev tilsendes en uge før kursusstart.

2002 To 15.00-17.45*	Skovvangsv 127	Hanne Grünhut
----------------------	----------------	---------------

4 x blomster

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 870,-/S 810,-

På dette blomsterkursus er æstetikken og hyggen i højsædet. Du lærer bl.a. at arrangere buketter, krukke og fade med flotte forårsdekorationer. Materialeudgifter pr. gang ca. kr. 200,-. Undervisningsdatoer er 11/2, 25/2, 11/3, 15/4.

2011 To 18.30-21.15	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
---------------------	----------------	-----------------

Blomsterbinding i Hørning

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 520

Kan du lide at arbejde med blomster, så er dette kursus noget for dig. Vi laver dekorationer, buketter, krans og andre former for blomsterpynt af materialer fra naturen, haven og lidt fra gartneren. Hold 7800 er hver anden uge. Hold 7802 er den 12/3, 26/3 og 9/4.

7802 Fr 13.15-16.00	Vester Mølle	Hanne Grünhut
---------------------	--------------	---------------

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 720,-

7800 On 19.00-21.45	Jeksendalsk	Hanne Grünhut
---------------------	-------------	---------------

Blomsterdekoration

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1015,-/* 925,-

Lær at binde buketter og lave smukke dekorationer. Vi laver også krans og andre former for blomsterpynt af materialer fra naturen, haven og lidt fra gartneren. Alle kan være med. Undervisning hver anden uge.

2001 On 10.00-12.45*	Skovvangsv 127	Hanne Grünhut
----------------------	----------------	---------------

Blomster



Blomsterdekoration i butik

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1220,-/S 1130,-

Kom med på blomsterkursus i en aktiv og sanse- lig butik, hvor du får god viden om blomsterde- koration og kan slippe kreativiteten løs. Du kan bl.a. lære at lave smukke buketter, krukke og fade med blomsteropsætninger. Butikken har et stort udvalg af blomster, udstyr og ting fra natur- en. Materialeudgifter pr. gang ca. kr. 200,-.

2010 To 18.30-21.15	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
---------------------	----------------	-----------------

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1785,-/* 1635,-

2012 Ma 12.00-14.45*	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
----------------------	----------------	-----------------

33 lektioner (11 mødegange) - kr. 1925,-/* 1760,-

2014 Mn 09.30-12.15*	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
2009 To 10.00-12.45*	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard

Buketter - Hasle blomster

5 lektioner (1 mødegang) - kr. 1010,-/* 985,-

Vi binder to flotte og eksklusive buketter af dej- lige forårsblomster. Du laver både en lille, fin og buttet buket og en høj og luftig buket. Materialepakke på kr. 500,- er inkluderet i pri- sen. Den 27/2.

2016 Lø 09.30-14.05*	Hasle Blomster	Lotte Dalsgaard
----------------------	----------------	-----------------

Syning

MEDBRING TIL ALLE SYKURSER

Saks, målebånd, knappenåle, blyant og mønsterpapir.

Du må gerne medbringe egen symaskine, men der er også mulighed for at låne.

Som kursist på FOF Aarhus' sykurser kan du få rabat i forskellige stof-forretninger i Aarhus.

Lær at sy

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 720,-/* 645,-

Har du altid drømt om at kunne sy, men ved ikke hvordan du kommer i gang? Få inspiration og kvalificeret vejledning i valg af stof og model, ud fra dine ønsker og behov.

3014 Ma	16.00-18.45	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3015 Ti	09.30-12.15*	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 970,-/* 865,-

3012 Ma	16.00-18.45	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3011 Ti	09.30-12.15*	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger

24 lektioner (6 mødegange) - kr. 1070,-/S 950,-

3006 To	18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen
3007 To	18.00-21.40	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/* 1295,-

3008 On	15.15-18.00	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen
---------	-------------	------------------	-----------------

48 lektioner (12 mødegange) - kr. 1880,-/S 1640,-

3009 On	18.10-21.50	Seedorffs Str. 7	Majken Jakobsen
---------	-------------	------------------	-----------------

Lær at sy - online

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/S 865,-

Vil du gerne lære at sy hjemmefra på et online kursus? Hver gang arbejder vi med et bestemt tema, og du lærer bl.a. at sy indkøbsnet, bluser, lynlåse, kantebånd m.m. Du kan bruge de stoffer, du allerede har, og skal have en symaskine til rådighed.

3050 Ma	18.00-21.15	Online	Mie Blond Nielsen
---------	-------------	--------	-------------------

Sykursus

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 870,-/S 780,-

Sæt dit personlige præg på garderoben til dig selv og familien. Vi arbejder ud fra modeblade og basismodeller nøjagtigt tilpasset både i design, farver og stof. Individuel undervisning – fra begynderens enkle T-shirt til den øvedes festtøj.

3016 Ti	18.30-21.15	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
---------	-------------	------------------	----------------

21 lektioner (7 mødegange) - kr. 970,-/* 865,-

3013 Ti	09.30-12.15*	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
---------	--------------	------------------	----------------

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/* 1295,-

3004 Ma	10.00-12.45*	Seedorffs Str. 7	Beatrice J. Poulsen
3000 Ma	19.00-21.45	Seedorffs Str. 7	Beatrice J. Poulsen
3010 Ti	18.30-21.15	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger

Sykursus - hensyntagende hold

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/* 1295,-

Små hold for dig, der pga. fysiske eller psykiske udfordringer ike kan deltage på et almindeligt syhold. Maks. 7 deltagere.

3083 Ma	09.15-12.00*	Brabrand Lokalc	Bettina Bagger
3082 On	12.30-15.15*	Seedorffs Str. 7	Bettina Bagger
3080 To	09.30-12.15*	Seedorffs Str. 7	Beatrice J. Poulsen

Sy selv - aktuel mode og design

Ønsker du at skabe tøj, som er oppe i tiden, din helt egen garderobe, og vil du gerne opnå bedre faglighed til fx at komme videre i uddannelse? Her arbejder vi ud fra færdige snit eller grund-forme og tager udgangspunkt i netop dit niveau.

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 870,-/* 825,-

Undervisning begge dage kl. 09.30-15.55.

3030 Lø-sø	6-7/3*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
------------	--------	------------------	---------------

19,5 lektioner (6 mødegange) - kr. 920,-/* 825,-

3022 Ma	14.40-17.40*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
---------	--------------	------------------	---------------

21 lektioner (6 mødegange) - kr. 970,-/* 865,-

3020 Ma	09.30-12.42	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
3023 Ma	18.15-21.30	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen

49 lektioner (14 mødegange) - kr. 1910,-/* 1665,-

3026 On	09.30-12.45*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
3029 Fr	09.30-12.45*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen

Design og modeludvikling

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 935,-/* 845,-

På dette kursus kan du selv prøve at arbejde med design. Lær at bruge grundformen eller at ændre på færdige snit. Du kan slippe fantasien fri, og du får vejledning undervejs, så du kan trylle den helt rigtige model frem, men det kan også være et secondhand-fund, der skal restyles.

3032 On	15.00-17.45*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
---------	--------------	------------------	---------------

Konstruktion - bukser og nederdele

15 lektioner (2 mødegange) - kr. 870,-/* 825,-

Lær om måltagning og konstruktion af grund-forme, opsyning og tilretning samt gennemgang af snit og design. Undervisning kl. 09.15-16.10.

3039 Lø-sø	10-11/4*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
------------	----------	------------------	---------------

Modeludvikling og syning

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1220,-/S 1130,-

Arbejd med dit eget design ud fra færdige snit-mønstre eller egne grundforme. Undervisningen er individuel og henvender sig derfor både til begyndere og øvede. Undervisning hver anden uge.

3031 Ti	19.00-21.45	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
---------	-------------	------------------	---------------

Syteknikker

8 lektioner (1 mødegang) - kr. 545,-/* 505,-

Lær finesserne på den professionelle måde. Vi syr bl.a. paspolerede lommer, kraver, lukninger, lynlåse og slidser. Du får individuel vejledning, så du vælger selv de teknikker, du vil lære. Undervisning kl. 09.30-16.35.

3040 Lø	23/1*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
---------	-------	------------------	---------------

Sommersyning

18 lektioner (3 mødegange) - kr. 1105,-/* 1060,-

Lær at ændre eller lave et mønster, så du kan sy dit eget design. Sy efter færdige mønstre og få hjælp til sy-tekniske detaljer. Undervisningen er individuel og henvender sig både til begyndere og øvede. Der er fælles oplæg til modeludvikling og syteknik. Undervisning kl. 09.30-15.00.

3046 Ma	14/6*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
3043 Fr	25/6*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen

24 lektioner (4 mødegange) - kr. 1360,-/* 1315,-

Undervisning kl. 09.30-15.00.

3044 Ma	28/6*	Seedorffs Str. 7	Dorit Thomsen
---------	-------	------------------	---------------

Re-design

Re-design af tekstiler - bæredygtig syning

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1.525,-/* 1.435,-

Kom og vær med til at lege med farver, mønstre, design og syning med et bæredygtigt twist. Vi skal være kreative og fx sy tøj til os selv, børnetøj, tasker eller boligtekstiler af gammelt tøj og genbrugsstof med vejledning undervejs. Oplev glæden ved at skabe og upcycle!

3052 fr 09.00-11.45* Seedorffs Str. 7 Anne M Thorsen



Vælg bæredygtighed for din egen skyld

Hvad betyder det egentlig at være bæredygtig inden for tøjforbrug? Og er der fordele i det? Mie Blond Nielsen, som underviser i syning ved FOF Aarhus, mener, at bæredygtighed kan gavne os selv – hvis vi er klar på at tænke i lidt andre baner.

Af Line Gregers Bøje Thomsen
Foto af Jørgen Diswal

Den efterhånden rutinerede genbrugsshopper Mie har været optaget af at sy og tilpasse sit eget tøj helt tilbage fra folkeskolen. Når Mie træder ind i en genbrugsbutik, går hendes kreativitet straks i gang, og hun vil til enhver tid vælge genbrugstøjet. Samtidig kan hun sagtens forstå, at folk kan være skeptiske. På Mies kursus "Lær at sy" kan hun heller ikke helt lade være med at snige et par bæredygtige råd ind. "Det, jeg synes, er fedt ved bæredygtighed, er, når folk finder ud af, hvor let det egentlig er," fortæller Mie.

Besøg genbrugsbutikkerne

Mie opfordrer først og fremmest til at gå i genbrugsbutikker – både fordi det er bæredygtigt, men også fordi det gør pengepungen glad. "Jeg tror, nogle er blevet så trætte af ordet "bæredygtighed", men hvis du siger: "vær sparsommelig", så tænker folk "uh, penge, det vil jeg da gerne spare", fortæller Mie. Her råder hun til, at man går efter de større størrelser tøj: "Den store tøjsektion er jo guld! Du får så meget stof, som du 'bare' kan tilpasse til din størrelse". Derudover ser Mie også genbrug som en slags gave, da meget af arbejdet faktisk allerede er gjort, og det burde man bestemt udnytte. "Der er ikke nogen skam i at springe over, hvor gærdet er lavest. Man kan da lige så godt være sin egen bedste ven og hjælpe sig selv," fortæller hun.

Tilpas tøjet frem for at ændre dig selv

Har du tøj, der trænger til en reparation? I stedet for at smide det ud opfordrer Mie til, at man finder symaskinen, eller blot en nål, frem. Hun fortæller: "Det behøver heller ikke være så perfekt. Det er egentlig bare med at få noget til at hænge sammen." Det kan også være, du har noget tøj liggende, som ikke helt sidder, som du vil have det til? Så sy det til, så det passer til dig. Hertil siger Mie: "Jeg tror, det er noget af det vigtigste, vi kan gøre for os selv – at tilpasse tøjet, så det passer os selv frem for at tro, at vi skal ændre os til det tøj, der er ude i butikkerne."

Brug dit netværk

Mie anbefaler også, at vi låner tøj af hinanden, så vi kan spare shoppeturen og måske de forhastede og uønskede køb. "Vi har bare vildt meget guld i gemmerne, og det er ret tit, at der er én, der har noget, man lige kan låne," siger Mie. Måske vil du gerne i gang med at sy, men mangler stof? Her råder Mie også til, at du bruger din omgangskreds. "Spørg dit netværk! De har alle sammen noget. På den måde synes jeg, vi skal bruge hinanden mere," slutter hun af.

Vil du prøve kræfter med syning? Tag på Mies kursus "Lær at sy - online" og brug evt. tekstiler, du alligevel har liggende - **se mere på side 52.**

Håndarbejde

Broderi

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 620,-/* 560,-

Kom med til 2 søndage i broderiets tegn! Lær fx kontursting, franske knuder, schatteirsyning og vævede edderkopper eller få hjælp til et større projekt.

Undervisning begge dage kl. 10.00-15.30.

3211 Sø 28/2+14/3* Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

Broderi for 2 generationer

6 lektioner (1 mødegang) - kr. 555,-

Vær med til en hyggelig krea-dag for børn og voksne. Vi laver fx brocher, magneter og påske-ophæng, og du kan bl.a. lære fladsyning, kontursting og franske knuder. Er du gået i stå med et projekt, så tag også gerne det med.

3212 Sø 28/3 10.00-15.30 Seedorffs Str. 7 Tine Kanne

Lær at hækle

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 430,-/* 395,-

Lær de mest almindelige masker, og hvordan en opskrift eller et diagram skal forstås.

Du vil opdage, hvor simpel hækling er, og hvor langt du når med få teknikker.

3201 Sø 28/2 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Hækling

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 430,-/* 395,-

Begyndere og letøvede

Har du hæklet lidt, måske på "Lær at hækle"-kursus eller på anden vis? Vil du gerne blive bedre og lære noget mere? Så tag dit hækleprojekt med og få hjælp til at komme videre.

3202 Sø 18/4 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Nålebinding

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 650,-/* 605,-

Lær den gamle håndarbejdsteknik, hvor du med en stor nål kan lave fine ting i garn – også selvom du ikke kan strikke eller hækle. Du lærer bl.a. om opstart, indtag, udtag, huller til fx tommelfinger eller hæl og afslutning.

3220 Lø-sø 6-7/2 09.00-15.00* Sønderg 74 Maria Heel



Lær at strikke

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/S 1295,-

For dig, der aldrig fik lært at strikke eller har glemt det igen. Måske kan du strikke lidt, men vil gerne blive bedre. Få hjælp til teknikker, montering og opskrifter. Vi arbejder individuelt ud fra dine ønsker.

3200 Ti 19.00-21.45 Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Patentstriik

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 430,-/* 395,-

Er du vild med at strikke? Kom med og bliv klogere på alt inden for patentstriik, snoninger og hulmønstre, så dine strikkeprojekter kan tages til nye niveauer.

3203 Sø 21/3 10.00-16.25* Sønderg 74 Lotte Mouritsen

Patchwork og quiltning

30 lektioner (10 mødegange) - kr. 1275,-/* 1125,-

Lav tasker, puder, æsker og tæpper i mange størrelser og mønstre syet i hånden eller på symaskine. Vi pynter tingene med broderi, båndbroderi og quiltning. Undervisning hver anden uge.

3246 Ma 09.45-12.30* Sønderg 74 Ulla Knudsgaard

Prøvetime i knipling

Få en prøvetime på et af vores kniplehold for blot kr. 100,-
Ring og book et tid på tlf. 8612 2955.

Knipling

36 lektioner (12 mødegange) - kr. 1475,-/S 1295,-

Lær at kniple blonder og lommetørklæder, men også moderne sjaler, tørklæder, cafégardiner, bluse- og hårpynt, jule- og påsketing m.m. De fleste materialer kan købes på kurset.

3253 Ma 18.30-21.15 Brabrand Lokal Lonnie Nielsen



Studiekreds i knipling

Kan du kniple, og har du lyst til at kniple sammen med andre? Så kom og vær med. Vi hjælpes ad og hygger os.

Hør nærmere på tlf. 8612 2955.



VÆVEFÆLLESSKAB

Vil du gerne væve sammen med andre, og mangler du adgang til store rammevæve? Så kom og vær med i vores vævefællesskab.

Ring til os på tlf. 8612 2955.

Udeliv

Hundeskolen

På alle hundeskolens kurser forbeholder underviserne sig ret til at afvise bestemte hunde. Tæver i løbetid bedes ikke medbragt på kurset. Alle hunde skal være vaccineret inden for det sidste år. Attest og forsikringsbevis medbringes første gang.

Læs alt om hundeskolens kurser på www.fof-aarhus.dk



Bliv dus med din hund

25 lektioner (10 mødegange) - kr. 1105,-/* 980,-

Der veksles mellem de almindelige lydighedsdiscipliner, en familiehund bør mestre, og øvelser, der er med til at skabe det rigtige forhold mellem hund og ejer. Tiden vil primært blive brugt på praktisk arbejde, men en del teori vil blive gennemgået, fx hundepsykologi, foder og fodring, røgt og pleje m.m. Start 13/3.

2605 Lø	10.00-12.20	Sødalssk	Lone Greva
---------	-------------	----------	------------

Hvalpetræning

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 890,-/* 825,-

Kurset veksler mellem teori og praktik. Din hund skal være vaccineret inden start. Alder: op til 16 uger (afhængig af race). Start 13/3 og 24/4.

2606 Lø	12.30-14.50	Sødalssk	Lone Greva
2607 Lø	12.30-14.50	Sødalssk	Lone Greva



Se kursus i
førstehjælp til
"Mindre fartøjer
og søsport"
på side 71

Sejlerskolen

FOF Aarhus' Sejlerskole underviser efter Søfartsstyrelsens uddannelsessystemer. Vil du vide mere, så kontakt FOF Aarhus for yderligere oplysninger på tlf. 8612 2955. **BEMÆRK:** Bestået duelighedsprøve i sejlads kan give lystfartøjsejere op til 10% rabat på forsikringspræmien.

Yachtskipperuddannelsen

Søfartsstyrelsens yachtskipperuddannelse henvender sig til sejlere, der ønsker en videregående uddannelse med henblik på sejlads i større fritidsfartøjer, idet bestået eksamen kan give mulighed for at føre fritidsfartøjer på 15-24 meters længde samt mere indgående kendskab til emnerne. Uddannelsen omfatter grunduddannelsen Yachtskipper 3 samt den videregående overbygning Yachtskipper 1. De udbydes som to separate kurser.

Se flere oplysninger på www.fritidssejler.dk

Se flere oplysning om FOF Aarhus' udbud af Yachtskipperkurserne på www.fof-aarhus.dk

Er du til sejlbåd?

Så har vi flere muligheder, der henvender sig til dig, hvad enten du er helt nybegynder, har lidt kendskab eller er så øvet, at du blot skal bestå en given prøve. Alle kurserne afsluttes med prøve.

Maks. 4 deltagere pr. kursus. Der bliver arrangeret prøve iht. Søfartsstyrelsens regler. Prøvegebyret er ikke inkl. i kursusgebyret. Holdene bliver lagt op på hjemmesiden medio februar 2021.

Download sejlerhåndbog med alle kurser på www.fof-aarhus.dk

Skipper duelighedsprøve teori

42 lektioner (12 mødegange) - kr. 1675,-/S 1465,-

Sejlerskolens teoretiske grundkursus i søsikkerhed og navigation. Der kræves ingen forkundskaber for at følge kurset, men regn med en del hjemmearbejde. Påregn udgifter til bøger, søkort samt evt. prøvegebyr. Kurset kan afsluttes med prøve til den teoretiske del af Søfartsstyrelsens duelighedsprøve i sejlads.

I kurserne indgår en weekend fra kl. 9.00-14.30.

2700 Ma	19.00-21.45	Møllevangsk	Poul Kjærgård
2701 Ti	19.00-21.45	Møllevangsk	Jens D Madsen



Excel

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1410,-/S 1330,-

Gennem praktiske opgaver arbejder du med Excels basisfunktioner. Vi prøver kræfter med små tabeller, regneformler og det at hente værdier på tværs af tabeller. Vi afprøver også formateringer; fx at lave rammer, dobbeltstreger og automatisk få røde eller grønne felter afhængig af værdien i feltet.

2817 On 16.30-19.15 Frichs Vej 36G Kennet Zycek

Windows 10 - introduktion

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 515

Har du erhvervet dig en ny computer eller opdateret din gamle med Windows 10 og har svært ved at finde rundt i det nye system? Så kom og bliv klogere på det grundlæggende i Windows 10 samt forbedringerne og de nye funktioner. Medbring din egen PC med Windows 10 installeret. Maks. 8 deltagere.

2816 On 5/5 10.00-12.45 Frichs Vej 36G Kennet Zycek

Windows 10 - fortsættelse

3 lektioner (1 mødegang) - kr. 515

På dette kursus får du endnu mere kendskab til Windows 10. Vi kigger på sikkerhed, og der vil være god mulighed for at få vejledning. Medbring din egen PC med Windows 10 installeret.

2818 On 28/4 10.00-12.45 Frichs Vej 36G Kennet Zycek

Hjemmesider med WordPress 1

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1065,-/* 1020,-

Lær at bruge den danske WordPress-udgave til at oprette blogs, hjemmesider og evt. webshops. Vi arbejder ud fra dit niveau og dine behov. Kendskab til computerbrug (internet, tekstbehandling m.m.) er påkrævet. Undervisning alle dage kl. 10.00-16.25.

2800 Lø-sø 27-28/3* Frichs Vej 36D Dennis Blomholt
2801 Lø-sø 8-9/5* Frichs Vej 36D Dennis Blomholt

Søgemaskineoptimering (SEO)

14 lektioner (2 mødegange) - kr. 1200,-/* 1155,-

SEO handler om at få flest mulige besøgende til din hjemmeside fra søgemaskiner (Google og Bing). Kursisternes egne hjemmesider inddrages i undervisningen i videst muligt omfang. Medbring gerne egen PC.

Undervisning begge dage kl. 10.00-16.25.

2803 Lø-sø 24-25/4* Frichs Vej 36D Dennis Blomholt

Bogføring og regnskab - grundlæggende

24 lektioner (8 mødegange) - kr. 1700,-/S 1580,-

Få et kendskab til bogføringens grundprincipper og betydning for den økonomiske styring. Lær bl.a. om kontoplaner, momsregnskab og udarbejdelse af årsregnskab. Undervisningsbog og opgavesamling er inkl. i prisen.

2805 Ti 18.30-21.15 Frichs Vej 36A Hakan Barut

ADOBE Lightrroom

7 lektioner (1 mødegang) - kr. 755,-/* 710,-

Begyndere/letøvede

Kom med og få styr på Lightroom. Gennem praktiske øvelser lærer du om programmets funktioner, og vi gennemgår de mange muligheder for at organisere, sortere og redigere dine fotos.

2833 Sø 18/4 10.00-16.25* FGU Aarhus Peer Mortensen

ADOBE Photoshop

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 1085,-/* 1040,-

Begyndere/letøvede

Kom godt i gang med Photoshop på et intensivt weekendkursus. Du lærer brugerfladen at kende, og med trin-for-trin-øvelser bliver du rustet til at arbejde med programmets mange funktioner. Undervisning begge dage kl. 10.00-15.30.

2832 Lø-sø 6-7/2* FGU Aarhus Peer Mortensen



Apple

Fotos - billeder på Mac

12 lektioner (4 mødegange) - kr. 1085,-/* 1025,-

Med programmet Fotos kan du på din Mac organisere, fremvise og dele dine mange billeder. Vi gennemgår programmet og tager udgangspunkt i de grundlæggende færdigheder. Medbring billeder på din mac, så vi har noget at arbejde med.

2811 On	10.00-12.45*	Frichs Vej 36G	Kennet Zycek
---------	--------------	----------------	--------------

iPad

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 875,-/* 830,-

Har du fået en iPad, men kender ikke helt alle funktionerne, så er dette et hold for dig. Vi gennemgår opsætning og tilpasning efter dit niveau og behov og vil bl.a. se på Fotos, apps, Apple ID og iCloud. Medbring din iPad.

2815 On	13.30-16.15*	Frichs Vej 36G	Kennet Zycek
---------	--------------	----------------	--------------

iPhone

9 lektioner (3 mødegange) - kr. 875,-/* 830,-

Vil du gerne blive klogere på din iPhone, så er dette et hold for dig. Vi gennemgår opsætning og tilpasning, så det passer til dine behov. Vi kigger på flere funktioner, bl.a. på kamera, apps, Apple ID og iCloud. Medbring din iPhone.

2814 On	10.00-12.45*	Frichs Vej 36G	Kennet Zycek
---------	--------------	----------------	--------------

Kend din Mac

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1410,-/* 1330,-

Lær de grundlæggende indstillinger og værktøjer at kende, så du kan indsætte tekst og symboler og finde indhold. Du lærer også at gå på internettet og se mails, og vi ser på Fotos og andre programmer. Medbring din egen Mac.

2813 Ma	10.00-13.40*	Frichs Vej 36G	Kennet Zycek
---------	--------------	----------------	--------------

Kend din Mac - fortsættere

16 lektioner (4 mødegange) - kr. 1410,-/* 1330,-

Vi tager afsæt i begynderkurset og dykker mere ned i programmerne og de smarte funktioner. Vi ser bl.a. på mapper i Mail og Finder og på kalenderen, som kan deles på tværs af brugere. Medbring din egen Mac.

2819 Ma	10.00-13.40*	Frichs Vej 36G	Kennet Zycek
---------	--------------	----------------	--------------

Fotokursus niveau 1

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 910,-/* 865,-

Tag kontrol over dit kamera! Mange kameraer er sat til automatiske indstillinger, men med viden og træning i fx ISO, blænde, lukketid, hvidbalance, objektiver, perspektiv og flash kan du få endnu større indflydelse på dine billeder. Du lærer den grundlæggende fototeknik og gennemgår også billedoptimering i Adobe Lightroom. Undervisning begge dage kl. 10.00-15.55.

2825 Lø-sø 6-7/3*	FGU Aarhus	Peer Mortensen
-------------------	------------	----------------

15 lektioner (5 mødegange) - kr. 1010,-/S 935,-

2823 Ti 17.00-19.45	FGU Aarhus	Peer Mortensen
---------------------	------------	----------------

Fotokursus niveau 2

13 lektioner (2 mødegange) - kr. 910,-/* 865,-

Drømmer du om at tage flotte billeder af naturen, arkitektur, mennesker eller noget andet? Gennem øvelser arbejder vi bl.a. med kompositioner, finder inspiration hos hinanden, dygtiggør os og diskuterer ”det gode billede”. Undervisning begge dage kl. 10.00-15.55.

2826 Ti 10-11/4*	FGU Aarhus	Peer Mortensen
------------------	------------	----------------

Portrætfoto

12 lektioner (2 mødegange) - kr. 870,-/* 825,-

Begyndere og øvede

Med praktiske øvelser lærer du om lyslægnings teknik med studieflash, softboxe, reflektorer, posering m.m. Vi prøver forskellige stilarter, og du arbejder både med studieudstyr og vejledes i at få mest muligt ud af dit eget udstyr. Undervisning begge dage kl. 10.00-15.30.

2828 Lø-sø 1-2/5*	FGU Aarhus	Peer Mortensen
-------------------	------------	----------------

Fotokurser

Blitzfotografering

5 lektioner (2 mødegange) - kr. 425

Tag bedre billeder med blitz. Du lærer at arbejde med små blitz, både direkte på kameraet og via trådløse sendere og modtagere. Vi ser også på tilbehør, der kan forbedre dine blitz-billeder. Med praktiske opgaver træner du portræt, natur og stilleben. Undervisning begge dage kl. 17.00-19.15.

2829 Ti 16/3 og 23/3	FGU Aarhus	Peer Mortensen
----------------------	------------	----------------

Foto for alle

18 lektioner (6 mødegange) - kr. 1220,-/* 1130,-

Du er fortrolig med dit kamera, men vil gerne lave bedre billeder! Vi arbejder med optagelsesteknik og billedkomposition. Lyslægning og portrætfotografering. Du skal selv medbringe spejlreflekskamera.

2837 Ma 1/2	09.00-11.45*	Frichs Vej 36G	Ole Toldbod
2838 Ma 22/3	09.00-11.45*	Frichs Vej 36G	Ole Toldbod

Art Nude foto - workshop

8 lektioner (1 mødegang) - kr. 1085,-/* 1045,-

Tag på inspirerende og lærerig workshop og få praktisk træning i at arbejde med lysdesign og lysopstillinger i det spændende Art Nude. Vi bruger erfarne modeller, der selv poserer, så du kan godt være med som nybegynder. Vi er på location eller i studiet.

2827 Lø 29/5	10.00-17.20*	FGU Aarhus	Peer Mortensen
--------------	--------------	------------	----------------



Yoga - Hatha



Hatha yoga

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/* 1210,-

På dette hold får du en styrkende allround yoga-undervisning, som giver ro, energi og overskud i en travl hverdag. Du guides gennem øvelser, som lægger vægt på åndedrættet og korrekt anatomisk udførelse og styrker din kropslige og mentale oplevelse af Hatha yoga.

Hold 5456 og 5457 er for begyndere.

Hold 5465 og 5466 er for begyndere/letøvede.

5456 On 09.00-10.50*	Fjordsg Sk	Laila Elisabeth
5457 Ti 09.30-11.20*	Seedorffs Str. 7	Eva Michaelsen
5465 Ti 15.15-17.05*	Fjordsg Sk	Claudia Hoyda
5466 Ti 17.00-18.50	Fjordsg Sk	Claudia Hoyda

Yoga - begyndere og letøvede

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

Her får du styr på teknikken! På dette hold gennemgår vi yogastillingerne grundigt fra bunden og bygger på undervejs. Du bliver guidet, og stillingerne tilpasses hele tiden dit niveau. Undervejs opbygger du styrke, smidighed, balance og ro.

5460 Ma 16.30-18.20	Fjordsg Sk	Rikke Brøcker
5461 Ma 18.30-20.20	Fjordsg Sk	Claudia Hoyda

Se også alle vores
hensyntagende yoga-hold
på side 64

Aftenyoga for alle

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1530,-/* 1380,-

I løbet af de mørke aftener vil vi holde den indre glød ved lige gennem yoga-, afspændings- og åndedrætsøvelser.

5458 To 19.00-20.50 Sønderg 74 Laila Elisabeth

Yoga og træning for store kvinder

18 lektioner (9 mødegange) – kr. 1015,-/* 925,-

Vil du træne, men kan ikke se dig selv i et fitness-center, så vær med, når vi i et trygt forum laver øvelser, der tilpasses din højde og drøjde, så du får styrket din krop. Vi bruger hjælpemidler for at undgå skader og overbelastning.

5470 To 18.00-19.50 21/1 Sønderg 74 Berit Jørgensen

16,0 lektioner (8 mødegange) – kr. 950,-/* 870,-

5474 To 18.00-19.50 15/4 Sønderg 74 Berit Jørgensen

Flow yoga

Til flow yoga flyder vi fra bevægelse til bevægelse til rytmen af vores åndedræt. Vi øver først grundstillinger og træner så åndedræt, smidighed, styrke, balance og koordination. Yogahistorier og -filosofi flettes også ind. Det er en fordel, men intet krav, at have prøvet yoga eller andet, der giver kropsfornemmelse.

44 lektioner (22 mødegange) – kr. 1890,-/* 1670,-

5462 On 13.00-14.50* Sønderg 74 Maria Lauridsen

21,0 lektioner (14 mødegange) – kr. 1115,-/* 1010,-

5408 Fr 13.00-14.25* Sønderg 74 Claudia Hoyda

Yoga mod stress

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1530,-/* 1380,-

Yoga mod stress giver dig bedre kontakt til din krop, så du kan mærke og reagere hensigtsmæssigt på overbelastning. Vi arbejder bl.a. med blide stræk og styrkende yogaøvelser samt åndedræts- og afspændingsteknikker.

5550 To 17.15-19.05 Sønderg 74 Laila Elisabeth



Yoga og meditation

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1215,-/* 1095,-

På dette hold får du en god kombination af yoga og meditation. Vi træner, styrker og smidiggør kroppen med nærvær i klassiske yoga- og pilates-øvelser. Du får en indføring i meditation, så du bliver afspændt, klar og vågen.

5556 Ti 08.00-09.50* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard
5555 To 08.00-09.50* Sønderg 74 Susanne Øgaard

Meditation, yoga og mindfulness

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

Giv dit travle sind en pause! På dette hold lærer du at møde dig selv og være til stede i nuet. Det foregår i en acceptfuld atmosfære, og du får en grundig introduktion til meditation og mindfulness samt redskaber, så du kan arbejde videre derhjemme.

5558 Ma 16.15-18.05* Seedorffs Str. 7 Eva Michaelsen

Yoga og meditationsretreat

15 lektioner (2 mødegange) – kr. 855,-/* 780,-

Vi træner, styrker og smidiggør kroppen med nærvær og fordybelse i klassiske yoga- og pilatesøvelser. Du lærer meditation, så du bliver afspændt, klar og vågen. Den 10-11/4.

5559 Lø-sø 10.00-16.55* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Iyengar

Du skal vælge Iyengar yoga, hvis du søger en kraftfuld yogaform, hvor du får styrket dine muskler og knogler.

Iyengar yoga renser og stimulerer dine vitale organer, bevidstgør dit åndedræt og afspænder dit nervesystem.

Iyengar yoga - frirum for kvinder

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/* 1440,-

Kom ned i kroppen, bliv bevidst om dit åndedræt, træn din indre styrke og afspænd dit nervesystem med forskellige yogaøvelser. Har du problemer med nakke eller skuldre, er dette hold for dig!

5492 Ti 14.30-16.20* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 1

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1215,-/* 1095,-

På dette hold bliver du introduceret for Iyengar yogaens grundprincipper. Der arbejdes langsomt og præcist med fokus på de lige linjer i kroppen. Du vil lære de første 6-8 stående stillinger, siddende grundstillinger og liggende stræk. Vi slutter hver gang med hvilestillinger og afspænding.

5493 To 18.00-19.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 1-2

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/S 1440,-

Iyengar yoga er en metodisk og detaljeret yogaform. Muskler, indre organer, nervesystemer, balance, kropsholdning, koncentration og nærvær forbedres, hvilket fører til et både mentalt og fysisk velbefindende. Vi afslutter med dybdeafspænding.

5494 Ma 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen
5495 Ti 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga for mænd - trin 2

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/S 1440,-

Yoga kan være et godt supplement til almindelig sportstræning, stillesiddende meditation eller som en sund motionsform efter arbejde. Måske tror du, at yoga kun er noget for kvinder? Nu har du mulighed for at dyrke yoga på et rent mandehold!

5490 Ma 19.00-20.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Iyengar yoga - trin 2-3

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/S 1440,-

Vi træner 12-15 stående stillinger, som styrker og smidiggør arme og ben og giver dig bevægelsesfrihed. Du har mulighed for at arbejde med albuestand og hovedstand.

5498 Ti 17.00-18.50 Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Patanjali

Til Patanjali yoga arbejder du med at øge din koncentration, fysiske styrke og smidighed. Samtidig lægges der vægt på åndedrættet og dét at være til stede i nuet.

Vi bruger forskelligt udstyr til at understøtte kroppen, hvormed alle kan være med uanset niveau og form.



Yoga for mænd - patanjali trin 1

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/S 1210,-

Du vil på dette hold blive introduceret til grundprincipperne i yoga. Der lægges stor vægt på, at stillingerne udføres anatomisk korrekt med øje for detaljen og fokus på præcision.

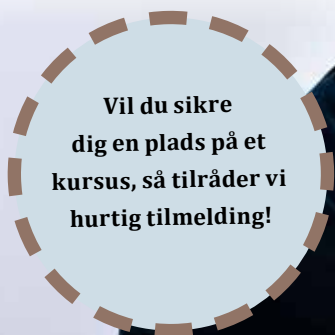
5518 To 18.45-20.15 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers

Patanjali yoga - trin 2

47,5 lektioner (19 mødegange) – kr. 2005,-/S 1770,-

For dig der har gået på Iyengar yoga eller Patanjali yoga trin 1 i flere år. Du ønsker at arbejde dybere, få flere udfordringer og arbejde med de omvendte yogastillinger. Vi træner håndstand, skulderstand, albuestand og hovedstand. Vi laver også åndedrætsøvelser og afslutter med afspænding.

5517 To 16.30-18.30 Seedorffs Str. 7 Charlotte Rommers



Vil du være YOGAINSTRUKTØR?

Tag uddannelsen hos Yoga Shala

Nye forløb starter i september 2021

www.ashtangayogashala.dk

Yoga, meditation & mindfulness

Yoga for folk med migræne og hovedpine

18 lektioner (9 mødegange) – kr. 1015,-/* 925,-

På dette hold er alle øvelser og stillinger tilpasset dig med hovedpine. Du får styrket og trænet din krop og skærpet din bevidsthed om, hvad du kan være særlig opmærksom på af triggers i din træning. Vi runder af med afspænding.

5471 To 15.45-17.35* 21/1 Sønderg 74 Berit Jørgensen

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 950,-/* 870,-

5472 To 15.45-17.35* 15/4 Sønderg 74 Berit Jørgensen

MediYoga

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/S 1155,-

MediYoga er for dig, der på en blid og skånsom måde vil holde krop og sind i form. Holdet er for alle – også for dig, der måske kæmper med ryg- og/eller nakkesmerter, hjerte-relaterede problemer, søvnbesvær eller stress.

5473 Ti 16.50-18.40 Seedorffs Str. 7 Ditte Appel

MediYoga - seniorer

22 lektioner (11 mødegange) – kr. 1150,-/* 1040,-

Holdet er for seniorer, der på en blid og skånsom måde vil holde krop og sind i form. Vi arbejder dybt med øvelser, åndedræt, afspænding og meditation. Alle kan deltage, og alle øvelser kan udføres siddende på en stol eller på en måtte.

5480 Ti 09.30-11.20* Fjordsg Sk Therese P. Helligsøe



Yin yoga - ro i krop og sind

38 lektioner (19 mødegange) – kr. 1690,-/* 1500,-

På dette hold øver vi os i at sanse øjeblikket ved at holde blide yogastillinger i flere minutter. I den afsluttende stilling, savasana, kan du modtage afslappende håndspålggelse og hovedbundsmassage.

5489 Fr 14.00-15.50* Fjordsg Sk Maria Lauridsen

Meditation i teori og praksis

7,5 lektioner (1 mødegang) – kr. 580,-/* 545,-

Gennem træning får du støtte til at åbne op for en dybere bevidsthed. Vi vil arbejde med jordforbindelse og centrering, da et godt fundament, ro og balance er essentielle kvaliteter til at øve kontakten til sig selv i sit indre og ydre liv. Vi skal også have hjertet med, så derfor vil vi øve os i at åbne op. Den 21/3.

5570 Sø 10.00-16.55* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Meditation og mindfulness - stress reduktion

40 lektioner (16 mødegange) – kr. 2050,-/S 1850,-

Vi lærer at integrere en række færdigheder, der gør det muligt at håndtere stress og udfordringer i hverdagen. Når vi styrker opmærksomheden, opnår vi større balance og bedre klarhed.

5566 On 19.00-21.20 Seedorffs Str. 7 Carmen Manea

Mindfulness & meditation retreat

6 lektioner (1 mødegang) – kr. 530,-/* 500,-

A day to find calm and peace. We will go through different meditations, yoga, and reflection. This type of practice is very impactful for the participants, bringing more self-awareness, self-compassion, and inner peace.

5567 Lø 09.30-15.00* Seedorffs Str. 7 Carmen Manea

Meningsfuldt liv med ACT

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 1510,-/S 1410,-

ACT er en mindfulnessbaseret tilgang til livet, som kan hjælpe dig til at leve et indholdsrigt og meningsfuldt liv. Du vil få klarhed over, hvad der er vigtigt for dig i livet, og hvilke indre ubehag, der stopper dig i at bevæge dig i den retning, du ønsker. Du lærer teknikker, der hjælper dig til at overvinde forhindringerne og skabe mere engagement og begejstring i dit liv.

5455 To 17.00-18.50 Frichs Vej 36 D Kjeld Læssøe

Self-compassion

40 lektioner (16 mødegange) – kr. 2050,-/S 1850,-

In this self-compassion class, you will learn not to be too hard on yourself, how to rather motivate instead of criticizing yourself and how to transform difficult relationships with yourself and others.

5569 On 17.00-19.20 Seedorffs Str. 7 Carmen Manea

Pilates/fitness

Pilates

Pilates er en skånsom og effektiv styrketræning, som kan give dig en smuk holdning, flad mave, øget smidighed og færre spændinger. Vi træner kroppens dybe muskler og arbejder med balance, koordination og vejtrækning, og vi har fokus på fysisk og psykisk velvære. For mænd og kvinder i alle aldre.

Læs mere om de enkelte pilateshold nævnt herunder på www.fof-aarhus.dk

Pilates - begyndere/letøvede

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/* 1440,-

5404 On	11.30-13.20*	Sønderg 74	Lærke H. Hansen
---------	--------------	------------	-----------------

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/S 1210,-

5407 On	17.00-18.50	Sønderg 74	Claudia Hoyda
---------	-------------	------------	---------------

Pilates - letøvede

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

5406 Ma	16.00-17.50*	Sønderg 74	Janne Kjær
5411 On	09.00-10.50*	Sønderg 74	Birgitte Østerby

Pilates - letøvede/øvede

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/* 1440,-

5405 On	09.30-11.20*	Sønderg 74	Lærke H. Hansen
---------	--------------	------------	-----------------

Pilates - øvede

46 lektioner (23 mødegange) – kr. 1955,-/S 1725,-

5418 To	17.00-18.50	Seedorffs Str. 7	Silke Rønnow
---------	-------------	------------------	--------------

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

5415 Ti	15.30-17.20*	Seedorffs Str. 7	Birgitte Østerby
5416 To	15.00-16.50*	Seedorffs Str. 7	Birgitte Østerby

Flowpilates

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 1115,-/S 1010,-

Øvelserne på dette hold udføres i et flow med få pauser; du vil derfor blive udfordret på din udholdenhed. Vi arbejder langsomt, men med stort fokus og stor koncentration, og teknikken gennemgås løbende undervejs i øvelserne.

5420 On	18.45-20.10	Sønderg 74	Claudia Hoyda
---------	-------------	------------	---------------

Jumping Fitness

6 lektioner (6 mødegange) – kr. 295,-

Jumping® Fitness er for dig, som elsker at få sved på panden. Træning på trampolin styrker både dit humør og din krop. Vi træner først basistrin på trampolinen, hvorefter vi gradvist øger intensiteten. Jumping Fitness er også for dig med fx dårlig ryg eller knæ.

5600 Ti	16.30-17.25	19/1 Center 10	Jane Provstgaard
5601 Ti	16.30-17.25	2/3 Center 10	Jane Provstgaard

Fitness K45+

34 lektioner (17 mødegange) – kr. 1555,-/S 1385,-

Du bliver forpustet, mens du forbrænder fedt og kulhydrater. De forskellige træningsøvelser sikrer, at du både får løsnet og styrket dine muskler gennem et udfordrende fitness- og træningsprogram.

5381 Ma	18.45-20.35	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
---------	-------------	------------------	----------------

Kvindefitness 50+

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 1115,-/* 1010,-

Træn på en afvekslende og sjov måde! Du forbedrer din styrke, får sved på panden og smil på læben, når vi arbejder med kondition, balance og kropsbevidsthed. God musik giver energi og lethed.

5368 To	15.30-16.55*	Sønderg 74	Maria Conradsen
---------	--------------	------------	-----------------

I form K50+

34 lektioner (17 mødegange) – kr. 1555,-/S 1385,-

Træn din krop i et roligt tempo med øvelser, der løsner op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken. Vi benytter forskellige remedier, laver lidt pulstræning og strammer kroppen op. Vi afslutter med afspænding og en powernap.

5380 Ma	17.00-18.50	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
---------	-------------	------------------	----------------

Fitness - hjertehold m/k 50+

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1500,-/* 1370,-

For dig der gerne vil forbedre din sundhed og styrke dit hjerte. Vi træner puls og styrke med fokus på hjerte og kredsløb og med individuel vejledning. Det hele foregår i socialt samvær, hvor vi griner og sveder sammen.

5383 Ma	10.00-11.50*	Sønderg 74	Jakob Abu-Khalil
---------	--------------	------------	------------------



Tai Chi

Tai Chi er en gammel kinesisk bevægelseskunst, der styrker helbredet og giver smidighed og ro i sindet. Tai Chi er et arbejde med at skabe balance mellem krop og sjæl. Alle kan dyrke Tai Chi. Det er velegnet for unge som ældre, kvinder som mænd.



Tai Chi Chuan

Undervisningen vil både være med Qi gong, såsom de 18 terapier, afspændingsprincipperne ved de løsnende øvelser og energiflowet i Yang tai chi-formen. Alt med udgangspunkt i den enkeltes ståsted.

Tai chi chuan - begyndere

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/S 1155,-

5340 To	17.00-18.50	Fjordsg Sk	Karsten Jakobsen
---------	-------------	------------	------------------

Tai chi chuan - begyndere og letøvede

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/S 1270,-

5341 To	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Karsten Jakobsen
---------	--------------	------------	------------------

Tai chi chuan - letøvede

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/S 1270,-

5342 Ti	16.15-18.00*	Sønderg 74	Karsten Jakobsen
---------	--------------	------------	------------------

Tai chi chuan - øvede

45 lektioner (15 mødegange) – kr. 1925,-/S 1700,-

5343 Ma	18.00-20.45	Fjordsg Sk	Karsten Jakobsen
---------	-------------	------------	------------------

Styrk din krop

Styrk din krop K60+

34 lektioner (17 mødegange) – kr. 1555,-/S 1385,-

Styrk din krop med en grundig træning af alle muskelgrupper. Vi starter med opvarmning og forskellige øvelser, der løser op omkring nakke, skuldre, ryg og bækken. Vi inddrager pulstræning og øvelser med diverse redskaber.

5363 Ma	10.00-11.50*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
5364 Ma	11.45-13.35*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh

Seniordamer 65+

17 lektioner (17 mødegange) – kr. 980,-/S 895,-

Bevægelse for ældre med fokus på balance, styrke af kroppen og hyggeligt samvær. Undervisningen tager hensyn til aldersbetingede skader og tilpasses, så alle kan være med.

5365 Ma	13.30-14.25*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
5366 To	12.15-13.10*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh

Effektiv fitness - seniorkvinder

22,5 lektioner (15 mødegange) - kr. 1.165,-/S 1.055,-

Sjov og effektiv træning for hele kroppen. Målet er, at du bliver god til at bevæge dig med en stærk holdning, så din hverdag bliver lettere. Vi træner til god musik. Både for dig, der er ude af form, og dig der er bomstærk.

5370 Ti	09.00-10.20*	Fjordsg Sk	Martha Lundgaard
5371 Ti	12.00-13.20*	Fjordsg Sk	Martha Lundgaard

Vi snakker om sundhed

19 lektioner (19 mødegange) – kr. 1050,-/S 955,-

Hvad er sundhed for dig? Synes du også, det er svært at finde rundt i de sunde og de usunde vaner? Så tag med, når vi snører skoene og går tur i flotte naturomgivelser, mens vi taler om forskellige emner inden for sundhed og udveksler erfaringer med hinanden.

5312 On	09.00-09.55*	Mindeparken	Michala Clausen
5313 On	14.00-14.55*	Riis Skov	Michala Clausen

18 lektioner (18 mødegange) – kr. 1015,-/S 925,-

5310 Ma	09.00-09.55*	Mindeparken	Michala Clausen
5311 Ma	14.00-14.55*	Riis Skov	Michala Clausen

17 lektioner (17 mødegange) – kr. 980,-/S 895,-

5314 Fr	09.00-09.55*	Mindeparken	Michala Clausen
5315 Fr	14.00-14.55*	Riis Skov	Michala Clausen

Aktiv livsstil for seniorer

28,5 lektioner (19 mødegange) – kr. 1370,-/S 1225,-

Tag med ud og få frisk luft i kinderne, mens vi træner og har det sjovt. Vi mødes fx i Mindeparken, Dronningens have eller Forstbotanisk have og laver alsidige træningsøvelser med puls og styrke. Vær med i et motiverende og dejligt fællesskab!

5318 Ti	09.00-10.25*	Mindeparken	Michala Clausen
5319 Ti	11.00-12.25*	Mindeparken	Michala Clausen

27 lektioner (18 mødegange) – kr. 1320,-/S 1185,-

5320 To	09.00-10.25*	Mindeparken	Michala Clausen
5321 To	11.00-12.25*	Mindeparken	Michala Clausen

XXL Kvindefitness

21 lektioner (14 mødegange) – kr. 1115,-/S 1010,-

Få energi, velvære og fornyet kraft med varieret træning, hvor hele kroppen bevæges igennem. Vi arbejder med kondition, styrke, balance og kropsbevidsthed og inddrager træningsbolde og andre redskaber.

5369 To	17.00-18.25	Sønderg 74	Maria Conradsen
---------	-------------	------------	-----------------



Mavedans og dans

Træn selv

Mavedans

Mavedans styrker og smidiggør din krop, samtidig med at din koordinationsevne forbedres. Vi arbejder med spændende kombinationer og træner grundbevægelser, som arbejdes ind i en koreografi.

Begyndere

20 lektioner (10 mødegange) – kr. 1080,-/S 980,-

5390 On 17.30-19.20	Sønderg 74	Aleksandra Zengin
5391 On 19.15-21.05	Sønderg 74	Aleksandra Zengin

Øvede: koreografi

14 lektioner (7 mødegange) – kr. 820,-/S 750,-

5395 Ma 17.30-19.20	Sønderg 74	Marie Møller Jensen
---------------------	------------	---------------------

Øvede: teknik og musikforståelse

10,5 lektioner (7 mødegange) – kr. 705,-/S 650,-

5396 Ma 19.15-20.40	Sønderg 74	Marie Møller Jensen
---------------------	------------	---------------------

Mavedans - fokus på teknik

6 lektioner (2 mødegange) – kr. 530,-/* 500,-

Kender du allerede til mavedans, og vil du gerne forbedre din teknik? På de tre hold gennemgår vi forskellige temaer med grundig teknik, masser af danseglæde og individuel vejledning.

Hold 5392 - **Cirkler** - 30/1 og 27/2.

Hold 5393 - **Shimmy, lock og pop** - 27/3 og 24/4.

Hold 5394 - **Arme og ben** - 29/5 og 26/6.

5392 Lø 12.00-14.45*	Sønderg 74	Marie Møller Jensen
5393 Lø 12.00-14.45*	Sønderg 74	Marie Møller Jensen
5394 Lø 12.00-14.45*	Sønderg 74	Marie Møller Jensen

Dansemeditation

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 950,-/S 870,-

Et blidt og guidet dansehold, hvor vi arbejder meditativt med dansen med fokus på danseglæde. Du skal ikke huske teknik eller koreografi, og vi har fokus på at skabe kontakt til dit åndedræt, dine bevægelser og dig selv.

5327 On 18.10-20.00	10/2 Seedorffs Str. 7	Lise Lønsmann
5328 On 18.10-20.00	21/4 Seedorffs Str. 7	Lise Lønsmann

Jazz / Show Dance

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 950,-/S 870,-

For dig der elsker at danse til god musik og arbejde med krop og bevægelse. Savner du redskaber og grundtræning til at kaste dig ud i jazz/show dance, så tag med og lær det i et roligt tempo.

5329 Ti 19.00-20.50	26/1 Sønderg 74	Lise Lønsmann
5330 Ti 19.00-20.50	6/4 Sønderg 74	Lise Lønsmann

Kvindecirkel - krop, bevægelse og flow

16 lektioner (8 mødegange) – kr. 950,-/S 870,-

Et støttende fællesskab med fokus på blid dans og bevægelse, nærvær, fordybelse og flow. Dette hold er for dig, der er nysgerrig på krop, bevægelse og personlig udvikling samt længes efter mere ro, kropsforbindelse og nærvær i din hverdag.

5325 On 19.50-21.40	10/2 Seedorffs Str. 7	Lise Lønsmann
5326 On 19.50-21.40	21/4 Seedorffs Str. 7	Lise Lønsmann

Selvtræning på lokalcenter

Et tilbud til M/K 60+

FOF Aarhus og en række lokalcentre i Aarhus har indgået et samarbejde, som giver dig mulighed for selvtræning i dit nærområde. Du får adgang til fitnessmaskiner i lokalcenterets åbningstid, og du introduceres til maskinerne, så du undgår skader.

Vi er på følgende lokalcentre:

- Møllestien
- Vestervang
- Åbyhøj
- Carl Blochs Gade.

Du kan læse mere om selvtræningen og tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk

Du kan også ringe til os på tlf. 8612 2955.



Træn selv med FOF Aarhus

Scan koden og hent træningsvideoerne.



Hensyntagende hold

HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Særligt tilrettelagt undervisning, som foregår på små hold med **maks. 7 deltagere**. Det er hold for dig med et fysisk eller psykisk handicap, som har behov for individuel vejledning til din træning.

Blid yoga

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1215,-/* 1095,-

Har din krop været udsat for særlige belastninger? Her kan du finde ny styrke, smidighed, indre ro og afspænding. Der er fokus på ryg/nakke, arme/skuldre og ben/bækken, og du får genopbygget din energi via dybere kontakt med åndedrættet.

9114 Fr 10.45-12.35* Fjordsg Sk Anne Tolsgaard

Blid yoga for seniorer

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/* 1440,-

Her kan du være med, hvis du fx har gigt, fibromyalgi, piskesmæld eller problemer med nakke, skuldre eller ryg, som afholder dig fra at deltage på et alment bevægelseshold.

9115 On 09.45-11.35* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Blid yoga mod stress

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/* 1270,-

Du får bedre kontakt til din krop, så du kan mærke og reagere hensigtsmæssigt på overbelastning. Vi arbejder bl.a. med blide stræk og styrkende yogaøvelser samt åndedræts- og afspændingsteknikker. Vi laver især siddende og liggende stillinger, så alle kan være med.

9121 To 13.15-15.05* Seedorffs Str. 7 Laila Elisabeth

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/* 1210,-

9120 To 11.00-12.50* Sandøga 5 Lone Hyldgaard

Blid yoga med fokus på ryggen

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1215,-/* 1095,-

Dette hold henvender sig til dig, som på grund af svag ryg ikke kan deltage i almindelig undervisning. Der arbejdes målrettet med øvelser, der styrker ryggens muskulatur, strækker rygsøjlen og forbedrer kropsholdningen. Undervisningen foregår i et stille og roligt tempo.

9112 On 13.30-15.20* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

Yoga, nærværstræning og meditation

24 lektioner (12 mødegange) – kr. 1215,-/* 1095,-

Vi træner, styrker og smidiggør kroppen med nærvær og fordybelse i klassiske yoga- og pilatesøvelser. Du lærer meditation, så du bliver afspændt, klar og vågen.

9131 Ma 13.20-15.10* Seedorffs Str. 7 Susanne Øgaard

Senior yoga

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/* 1210,-

Kan du ikke gå til almindelig yoga pga. fysiske skavanker? Så tag med på et lille, roligt hold, hvor vi tager hensyn til fx svag ryg, knæ- og skulderproblemer. Vi understøtter kroppen med redskaber, så stillingerne udføres anatomisk korrekt. Du guides gennem øvelserne, og alle kan være med. Vi afslutter med afspænding, som giver energi og ro i sindet.

9102 To 14.30-16.20* Sønderg 74 Charlotte Rommers

Iyengar yoga - blid

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/* 1440,-

Dette hold henvender sig til alle, som ikke er i stand til at deltage på et almindeligt hold. Iyengar yoga er en metodisk og detaljeret yogaform, som prioriterer præcision og fokus på lige linjer i kroppen. Undervisningen foregår i et stille og roligt tempo.

9113 On 11.30-13.20* Seedorffs Str. 7 Celia Mikkelsen

MediYoga hensyntagende

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

MediYoga kan give større bevægelighed i led, stærkere muskler, nedsætte smerter samt dæmpe stress og uro. Få større indsigt i din krop og dens spændinger, og hvordan du selv kan afhjælpe dette. En MediYoga-time indeholder blide, langsomme øvelser, vejrtrækningsøvelser, mantras, afspænding og meditation. Alle kan deltage, og træningen kan laves både liggende og siddende. Træningen tilpasses den enkelte deltagers fysiske formåen.

9122 On 15.00-16.50* Seedorffs Str. 7 Ditte Appel

MediYoga og mindfulness

38 lektioner (19 mødegange) – kr. 1690,-/* 1500,-

Giv din krop omsorg med mindfulness, Mediyoga og pilates. Vi arbejder med smidighed, styrke og harmoni mellem krop og sind. Vi har bl.a. fokus på kropsbevidsthed, koncentration, holdning, fascia og bindevæv.

9130 To 13.40-15.30* Seedorffs Str. 7 Kamma Schmidt



Styrk kroppen

Osteoporose

36 lektioner (18 mødegange) – kr. 1620,-/* 1440,-

Begyndere/letøvede

Her får du styrket dine knogler, dine led, dit væv og dine muskler med fokus på balance og holdning i øvelserne. Vi træner også bevægelighed, kropsbevidsthed og kropsbrug i dine hverdagsbevægelser, og du får tips og tricks til, hvordan du passer på dig selv. Stående, siddende og liggende øvelser.

9048 Ti	09.30-11.20*	Sønderg 74	Lone Groes
9049 On	09.30-11.20*	Sønderg 74	Lone Groes
9050 On	11.15-13.05*	Sønderg 74	Lone Groes

Pilates, afspænding og velvære

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/* 1210,-

Træn og bevæg hele kroppen. Øvelserne giver velvære og mindsker smerter eller spændinger i ryg, skuldre og nakke. Øvelserne forbedrer din kropsholdning, generelle styrke og smidighed. Der er i træningen hentet inspiration fra det bedste af pilates, yoga og mindfulness.

9074 On	16.15-18.05*	Seedorffs Str. 7	Lise Rasmussen
9078 Ti	11.30-13.20*	Sønderg 74	Birgit Jørgensen



Hensyntagende hjertehold m/k 50+

26 lektioner (13 mødegange) – kr. 1285,-/* 1155,-

For dig der har brug for træning med særligt fokus på at styrke hjertet. Vi vil arbejde med afvekslende træningsformer, hvor du vil få styrket din krop, dit hjerte og dit kredsløb på effektive måder tilpasset din formåen.

9006 Ti	16.30-18.20*	Sønderg 74	Jakob Abu-Khalil
---------	--------------	------------	------------------



Hensyntagende TRX-træning

12 lektioner (12 mødegange) – kr. 1015,-/* 925,-

TRX hensyntagende træning forbedrer din styrke, balance, stabilitet og smidighed på en skånsom, men meget effektiv måde. I undervisningen er der elementer fra styrketræning, pilates og yoga. Holdet er fx godt for dig, der har rygproblemer.

9056 Ma	11.00-11.55*	Fjordsg Sk	Jane Provstgaard
---------	--------------	------------	------------------

Holistisk fitness 50+

34 lektioner (17 mødegange) – kr. 1555,-/* 1385,-

På dette hold får du styrket og smidiggjort hele din krop med fysiske og energetiske øvelser fra fx afspænding, yoga, qigong, fysiopilates, core-ball og toning. Du vil få større kropsbevidsthed, sænket dit generelle stressniveau og få mere energi. Vi arbejder både stående, siddende og liggende. Med og uden musik. Hver gang afsluttes med guidet dybdeafspænding.

9021 To	16.00-17.50*	Seedorffs Str. 7	Lone Groes
---------	--------------	------------------	------------

Hensyntagende bevægelse K55+

17 lektioner (17 mødegange) – kr. 980,-/* 895,-

Gymnastik med fokus på at styrke kroppen og forbedre balancen. Undervisningen tager hensyn til den enkelte kursist og er tilpasset, så alle kan være med.

9015 Ma	14.30-15.25*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
---------	--------------	------------------	----------------

Gymnastik allround K65+

25,5 lektioner (17 mødegange) – kr. 1265,-/* 1140,-

Træning med fokus på balance og styrke, der grundigt gennemgår hele kroppen med både mave- og rygvøvelser. Der indgår indimellem forskellige redskaber. Vi afslutter med afspændingsøvelser og en powernap.

9001 To	09.45-11.10*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh
9002 To	11.00-12.25*	Seedorffs Str. 7	Marianne Krogh

Stærk igen K65+

34 lektioner (17 mødegange) – kr. 1550,-/* 1385,-

Få løsnet op for ømhed og stivhed i kroppen og arbejd med øvelser, der støtter op omkring rygproblemer. Der arbejdes med styrkeøvelser, balance og stræk, vi afslutter med en powernap.

9038 Fr	10.00-11.50*	Vejlby Lokalc	Marianne Krogh
---------	--------------	---------------	----------------

Seniortræning 70+

27 lektioner (18 mødegange) – kr. 1320,-/* 1185,-

Med rolige øvelser fra fysiopilates, afspænding, effekt, yoga og qi gong genfinder du balancen og en uanstrengt, behagelig kropsholdning. Vi arbejder med smidighed og styrker kroppen, kredsløbet og åndedrættet, og du får øget vitalitet, velvære og overskud. Øvelserne er både stående, siddende og liggende på måtte.

9019 To	10.45-12.10*	Langenæshus	Lone Groes
---------	--------------	-------------	------------

Skånegymnastik 75+

27 lektioner (18 mødegange) – kr. 1320,-/* 1185,-

Gymnastik og bevægelse for dig der er ældre og har brug for et lavere tempo. Du vil øge din styrke, smidighed og balance, få løsnet muskelspændinger og aflastet dine led. Øvelserne er stående, gående og siddende.

9018 To	09.30-10.55*	Langenæshus	Lone Groes
---------	--------------	-------------	------------

Tai chi chuan - øvede

30 lektioner (15 mødegange) – kr. 1420,-/* 1270,-

Vi træner balance, koordination, styrke og smidighed. Vi kommer omkring 5 løsnende øvelser, der vil fokusere på korrekte holdninger og positioner. Der vil være tid til indre ro og afspænding.

9141 Ti	10.00-11.50*	Fjordsg Sk	Karsten Jakobsen
---------	--------------	------------	------------------

Fødselsforberedelse

Tidligere deltagere på vores fødselskurser beretter om mindre smerte, bedre kontrol over veerne og færre timer, hvor det for alvor er krævende at være i fødsel.

I samarbejde med Aarhus Jordemoderpraksis tilbyder vi kurser, der uddyber hospitalets fødselsforberedelse.

Du kan vælge mellem et kort forløb 'Ve-træning' (1 mødegang) eller det mere dybdegående kursus 'Fødselsvejtrækning & ve-træning', som forløber over fire aftener.

På begge kurser er der fokus på praktisk ve-træning, som øger din evne til at tackle dine veer og sikre din mobilitet. Som partner kan det være en stor hjælp at vide, hvordan man støtter den gravide bedst muligt under fødslen. På kurset 'Fødselsvejtrækning & ve-træning' kan du derfor både komme med partner/ledsager (parhold) eller alene (kvindehold).

Vores erfaring er, at vejen til den gode fødsel ikke er ens for alle. Derfor er det godt, at du har en bred vifte af gennemprøvede redskaber at vælge imellem.

Ve-træning kan hjælpe dig til at finde DIN vej til smertelindring, tillid og samarbejde med din fødende krop og med din fødselsledsager.



FØDSELSVEJTRÆKNING & VE-TRÆNING

Dybdegående træningsforløb, hvor du får grundig viden og intensiv indøvning af redskaberne:

- Rolig vejtrækning
- Graduering af vejtrækning og gispevejtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker og andre støttemuligheder for ledsager.

Kvindehold

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 685,-/S 635,-

Kurset henvender sig til kvinder. Ledsager er velkommen 3. mødegang. Her undervises i massageteknikker og andre måder at støtte den fødende på. Ledsager er gratis. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5070	Ti	16.30-18.50	12/1	Melanie Kämpfe
5071	Ti	16.30-18.50	23/2	Melanie Kämpfe
5072	Ti	16.30-18.50	6/4	Melanie Kämpfe
5073	Ti	16.30-18.50	11/5	Melanie Kämpfe
5074	Ti	16.30-18.50	15/6	Melanie Kämpfe
5075	Ti	16.30-18.50	17/8	Melanie Kämpfe

Parhold

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 1.340,-/S 1.210,-

På parholdene er der (udover det nævnte ovenfor) også fokus på, hvordan man som ledsager kan støtte den fødende, og hvordan I som par kan forberede jer på fødslen. Prisen er pr. par. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5060	Ma	17.00-19.20	11/1	Dorte Wahlberg
5065	On	17.00-19.20	13/1	Dorte Wahlberg
5061	Ma	17.00-19.20	22/2	Dorte Wahlberg
5066	On	17.00-19.20	24/2	Dorte Wahlberg
5062	Ma	17.00-19.20	12/4	Dorte Wahlberg
5067	On	17.00-19.20	14/4	Dorte Wahlberg
5063	Ma	17.00-19.20	17/5	Dorte Wahlberg
5068	On	17.00-19.20	19/5	Dorte Wahlberg
5064	Ma	17.00-19.20	2/8	Dorte Wahlberg
5069	Mn	17.00-19.20	4/8	Dorte Wahlberg

Ve-træning

2,5 lektioner (1 mødegang) - Pris kr. 100,-

Anbefalet start: uge 28-36

Effektiv og hurtig fødselsforberedelse. Du får den grundlæggende viden og får afprøvet nogle af redskaberne:

- Rolig vejtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker til ledsager.

Vi anbefaler, at du deltager med ledsager, men du er også velkommen alene.

OBS: Prisen er pr. deltager.

Der undervises enten på Jordemoderpraksis på Olof Palmes Allé eller på Nørre Allé 70B.

5000	Ma	17.00-19.20	4/1	Dorte Wahlberg
5001	Ma	19.15-21.35	4/1	Dorte Wahlberg
5002	Fr	09.15-11.35	8/1	Mette Axel
5003	Fr	12.15-14.35	8/1	Mette Axel
5004	Ma	19.15-21.35	18/1	Dorte Wahlberg
5005	Fr	09.15-11.35	22/1	Mette Axel
5006	Fr	12.15-14.35	22/1	Mette Axel
5007	On	16.45-19.05	27/1	Mette Axel
5008	On	19.30-21.50	27/1	Mette Axel
5009	Fr	09.15-11.35	5/2	Mette Axel
5010	Fr	12.15-14.35	5/2	Mette Axel
5011	On	16.45-19.05	24/2	Mette Axel
5012	On	19.30-21.50	24/2	Mette Axel
5013	Ma	19.15-21.35	1/3	Dorte Wahlberg
5014	Fr	09.15-11.35	5/3	Mette Axel
5015	Fr	12.15-14.35	5/3	Mette Axel
5016	On	16.45-19.05	10/3	Mette Axel
5017	On	19.30-21.50	10/3	Mette Axel
5018	Fr	09.15-11.35	19/3	Mette Axel
5019	Fr	12.15-14.35	19/3	Mette Axel
5020	On	16.45-19.05	7/4	Mette Axel
5021	On	19.30-21.50	7/4	Mette Axel
5022	Fr	09.15-11.35	16/4	Mette Axel
5023	Fr	12.15-14.35	16/4	Mette Axel
5024	Ma	19.15-21.35	19/4	Dorte Wahlberg
5025	On	16.45-19.05	5/5	Mette Axel
5026	On	19.30-21.50	5/5	Mette Axel
5027	Fr	09.15-11.35	28/5	Mette Axel
5028	Fr	12.15-14.35	28/5	Mette Axel
5029	Ma	19.15-21.35	31/5	Dorte Wahlberg
5030	Ma	19.15-21.35	7/6	Dorte Wahlberg
5031	Fr	09.15-11.35	11/6	Mette Axel
5032	Fr	12.15-14.35	11/6	Mette Axel
5033	On	16.45-19.05	16/6	Mette Axel
5034	On	19.30-21.50	16/6	Mette Axel
5035	Ma	17.00-19.20	21/6	Dorte Wahlberg
5036	Ma	19.15-21.35	21/6	Dorte Wahlberg
5037	Fr	10.00-12.20	25/6	Mette Axel
5038	Ma	19.15-21.35	2/8	Dorte Wahlberg
5039	On	16.45-19.05	11/8	Mette Axel
5040	On	19.30-21.50	11/8	Mette Axel
5041	Fr	09.15-11.35	20/8	Mette Axel
5042	Fr	12.15-14.35	20/8	Mette Axel
5043	Ma	19.15-21.35	23/8	Dorte Wahlberg

Individuel fødselsforberedelse

1 times intensiv individuel fødselsforberedelse

Kurset er en komprimeret udgave af 'Ve-træning' med fokus på det, som du og din ledsager har brug for. Pris kr. 995,- for dig og din ledsager. Aftal nærmere med FOF Aarhus på tlf. 8612 2955.

CHILDBIRTH CLASS

Individualized childbirth consultation

For you and your partner

Our experienced educator will give you personalized coaching before giving birth. The three of you will have dialogues about your concerns, thoughts, and expectations for the forthcoming birth. You learn to cope with your contractions, breathing, pain and delivery. After this hour, you both will feel more ready and secure for what is to come.

The price is Dkk 995,- for you and your partner. Please call FOF Aarhus: 8612 2955 and ask about this offer.

Contraction and childbirth class

2.5 lessons (1 time) - dkk. 100, -

Pregnancy week 20-36

Every childbirth is unique. Whether you are a first time mom or have other children, being in labour can be a challenging experience. Having the right knowledge before giving birth can prepare you and make you and your partner feel more ready and secure about what is to come. Antenatal classes at FOF Aarhus teach you to handle your contractions and your birth, so you are in better control. We will come across: Breathing exercises, contractions, delivery positions, visualizations, pain relief and massage techniques. Come alone or with your partner. Class will be held at Nørre Allé 70B.

NOTE: The price is per participant.

5051	Mo	19.15-21.35	1/2	Dorte Wahlberg
5052	Mo	19.15-21.35	15/3	Dorte Wahlberg
5053	Mo	19.15-21.35	3/5	Dorte Wahlberg
5054	Mo	19.15-21.35	14/6	Dorte Wahlberg
5055	Mo	19.15-21.35	9/8	Dorte Wahlberg

”

Jeg var en smule skeptisk over, om vi havde brug for et fødselskursus oven i det, som Aarhus Jordemoderpraksis tilbyder. Jeg er dog rigtig glad for, at vi gjorde det. Det gav mig en masse værktøjer, så jeg virkelig kunne være en aktiv part under fødslen.

Vi havde tid til at gentage det praktiske mange gange, så det sad godt fast. Samtalerne med de andre fædre var også rigtig gode, så vi kunne vende nogle tanker og spejle os i hinanden. Og så var det hyggeligt at tage til kurset en gang om ugen og slappe af med vejtrækningsøvelser.

Markus 34 år, kursist på fødselsvejtrækning og ve-træning.



Vi starter løbende nye hold med ve-træning og fødselsforberedelse

Se alle datoer på:
www.fof-aarhus.dk

ONLINE FØDSELSFORBEREDELSE

Kurserne udbydes også som online undervisning, så du kan blive godt klædt på til fødslen hjemmefra.

Du får viden og træning i de redskaber, som kan hjælpe dig til en god fødselsoplevelse. Vælg mellem et kort og et længere forløb med eller uden partner.

Se alle kurser på www.fof-aarhus.dk

Gravid i form

Gravid i form

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 755,-/S 695,-

Fra 14. uge til fødselstermin

Du får grundig træning, hvor vi tager særligt hensyn til din gravide krops behov. Vi arbejder med puls, styrke, stræk og afspænding. Fokus er på holdning, vejrtrækning, bækkenbund, mave og ryg. Undervisningen er helhedsorienteret og sigter mod at give en bedre fornemmelse af kroppens ressourcer og mindske eventuelle graviditetsgener. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5081	Ti	17.00-18.50	9/2	Kristina Toft
5082	Ti	17.00-18.50	13/4	Kristina Toft
5084	Ti	17.00-18.50	10/8	Instruktør

10 lektioner (5 mødegange) - kr. 685,-/S 635,-

5083	Ti	17.00-18.50	1/6	Kristina Toft
------	----	-------------	-----	---------------

Yoga og pilates for gravide

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 630,-/* 695,-

Fra 14. uge til fødselstermin

Her får du mulighed for at træne med yoga og pilates tilpasset din gravide krop. Vi arbejder med smidighed, styrke og åndedræt. Med et særligt fokus på kroppens center (bækkenbund, mave, ryg og balder) får du støtte til din gravide krops øgede tyngde og til din mobilitet under fødslen. Vi slutter af med afspænding. Træningen har fokus på at skabe balance i kroppen under graviditeten, mindske gener og gøre kroppen klar til fødslen. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5091	On	16.30-18.20	6/1	Melanie Kämpfe
5092	Ti	09.20-11.10*	26/1	Mette Axel
5093	On	16.30-18.20	3/3	Melanie Kämpfe
5094	Ti	09.20-11.10*	23/3	Mette Axel
5095	On	16.30-18.20	28/4	Melanie Kämpfe
5096	Ti	09.20-11.10*	18/5	Mette Axel
5097	On	16.30-18.20	16/6	Melanie Kämpfe
5099	Ti	09.20-11.10*	10/8	Mette Axel
5098	On	16.30-18.20	18/8	Melanie Kämpfe

NYHED!

Træn med svømning både før og efter fødslen

Som noget nyt i denne sæson udbyder vi træning i vand både til gravide og til dig, som har født og derfor har behov for at genoptræne din krop efter fødslen.

Svømning for gravide

7 lektioner (7 mødegange) - kr. 565,-/* 530,-

Med træning i vand kan du styrke din krop op til fødslen, aflaste dine led, aktivere kroppens muskulatur og afhjælpe væske i kroppen under din graviditet. Vi har fokus på ryg, bækken, puls og åndedræt for at give dig de bedste forudsætninger under graviditeten og fødslen – og så laver vi aktiviteter, som gør træningen sjov og motiverende.

5250	Ti	13.00-13.45*	9/3	Tovshøj Sk	Thit Kjemtrup
5251	Ti	13.00-13.45*	11/5	Tovshøj Sk	Thit Kjemtrup

Nye veje til stærk bækkenbund

28 lektioner (14 mødegange) – kr. 1350,-/* 1210,-

En stærk bækkenbund er vejen til et godt og aktivt liv. Med træning styrker du bækkenbundens egne reflekser, sådan at dine bækkenbunds-muskler reagerer præcist og hurtigt, når du fx går, danser og griner. Samtidig er det også vigtigt at have gode sidde- og ståvaner, da dette er essentielt for at have en stærk bækkenbund.

9041	Ma	19.10-21.00*	Sønderg 74	Lise Rasmussen
9042	On	14.15-16.05*	Seedorffs Str. 7	Lise Rasmussen



Efterfødselstræning



Vi starter løbende
nye hold med
efterfødselstræning

Se alle datoer på:
www.fof-aarhus.dk

Svømning - efter fødsel

7 lektioner (7 mødegange) - kr. 565,-/* 530,-

Genoptræn din krop med effektiv og motiverende træning i vand. Vandet er med til at aflaste dine led og bækkenbund, så du kan styrke din krop på en nænsom måde. Vi træner puls, muskler og led og laver aktiviteter, som gør træningen sjov og alsidig. Frivillige tilbyder at se efter dit barn, imens du er i vandet.

5252	Ti	10.15-11.00*	9/3	Tovshøj Sk	Thit Kjemtrup
5253	Ti	10.15-11.00*	11/5	Tovshøj Sk	Thit Kjemtrup

Efterfødselstræning – for kvinder der har mistet et spædbarn

Kurset henvender sig til dig, der har mistet et spædbarn under graviditet eller under/efter fødslen. Du får fysisk træning og samtale hver mødegang, hvor halvdelen af tiden går til træning og den anden halvdel til samtale. Undervisningen foregår på små hold.

Kurserne støttes af Landsforeningen Spædbarnsdød.

Læs om kurserne på www.fof-aarhus.dk

 LANDSFORENINGEN
spædbarnsdød

Efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.080,-/* 980,-

Start 2-12 uger efter fødslen

Vi har fokus på grundig kropstræning og god tid. Vi træner bækkenbund, mave og ryg med stigende intensitet, og vi afspænder skuldre og nakke. Vi kommer omkring løfte- og bæreteknikker samt amместillinger. Børnene inddrages i sang og leg, og du får idéer til at støtte barnet i den motoriske udvikling.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5100	Ma	12.30-14.50*	11/1	Mette Axel
5101	Fr	10.30-12.50*	29/1	Melanie Kämpfe
5102	On	13.10-15.30*	24/2	Dorte Wahlberg
5103	Ma	12.30-14.50*	15/3	Mette Axel
5104	Fr	10.30-12.50*	16/4	Melanie Kämpfe
5105	On	13.10-15.30*	5/5	Dorte Wahlberg
5108	On	13.10-15.30*	4/8	Dorte Wahlberg
5109	Ma	12.30-14.50*	9/8	Mette Axel
5110	Fr	10.30-12.50*	3/9	Melanie Kämpfe

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 770,-/* 710,-

5107	Fr	10.30-12.50*	25/6	Melanie Kämpfe
------	----	--------------	------	----------------

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 685,-/* 635,-

5106	Ma	12.30-14.50*	7/6	Mette Axel
------	----	--------------	-----	------------

Efter-efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange) - kr. 1.080,-/* 980,-

Start 3-12 mdr. efter fødslen

Her er der mulighed for at tage dit barn med til træning. Vi tager udgangspunkt i effektiv kropstræning med større krav, puls, sved på panden, stræk og afspænding. Bækkenbunden er stadig i fokus og inddrages bevidst i øvelserne. Du får også inspiration til nye bevægelses- og sanglege, som du og dit barn kan bruge derhjemme. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5111	Ma	10.00-12.20*	11/1	Mette Axel
5112	To	13.15-15.35*	28/1	Melanie Kämpfe
5113	On	10.50-13.10*	24/2	Dorte Wahlberg
5114	Ma	10.00-12.20*	15/3	Mette Axel
5115	To	13.15-15.35*	15/4	Melanie Kämpfe
5116	On	10.50-13.10*	5/5	Dorte Wahlberg
5119	On	10.50-13.10*	4/8	Dorte Wahlberg
5120	Ma	10.00-12.20*	9/8	Mette Axel
5121	To	13.15-15.35*	2/9	Melanie Kämpfe

12,5 lektioner (5 mødegange) - kr. 770,-/* 710,-

5118	To	13.15-15.35*	24/6	Melanie Kämpfe
------	----	--------------	------	----------------

10 lektioner (4 mødegange) - kr. 685,-/* 635,-

5117	Ma	10.00-12.20*	7/6	Mette Axel
------	----	--------------	-----	------------

Efterfødselstræning



Yoga og pilates efter fødslen

16 lektioner (8 mødegange) - kr. 925,-/* 845,-

Start 2-12 uger efter fødslen

For dig der vil genoptræne med yoga og pilates efter fødslen og have dit barn med. Med pilates vil vi effektivt styrke de muskler (bækkenbund, de dybe mavemuskler, ryg og balder), der stabiliserer kropskernen, og som har været særlig udsat under graviditet og fødsel. Vi vil smidiggøre og mobilisere kroppen efter yogaens principper og arbejde med åndedrættet som støtte til øvelserne og for at skabe energi og ro. Børnene sover eller er med og inddrages af og til i sang og leg. Kursets fokus er på grundig træning, nærvær og fordybelse med plads til dig og dit barn.

Undervisning i Nørre Allé 70B.

5122	Ti	11.15-13.05*	19/1	Mette Axel
5123	Ti	11.15-13.05*	6/4	Mette Axel
5125	Ti	11.15-13.05*	17/8	Mette Axel

8 lektioner (4 mødegange) - kr. 600,-/* 560,-

5124	Ti	11.15-13.05*	1/6	Mette Axel
------	----	--------------	-----	------------

Førstehjælp til babyer

v/certificerede førstehjælpsinstruktører

Det kan være svært at stå med en nyfødt baby, og mange bekymringer melder sig naturligvis: Hvad nu hvis barnet holder op med at trække vejret, får noget galt i halsen, får høj feber eller andet?

På kurset har du mulighed for at lære de basale førstehjælpsteknikker til baby, bl.a. håndtering af et bevidstløst barn med og uden vejrtrækning, kunstigt åndedræt og hjertemassage til baby 0-1 år.

Vil du vide mere:

Ring til os på tlf. 8612 2955 for nærmere aftale eller spørgsmål eller tilmeld dig/er på www.fof-aarhus.dk

Mor/baby - Træning i naturen

15 lektioner (6 mødegange) - kr. 855,-/* 780,-

For mor og barn - børn 3-12 mdr.

Kom i fysisk og mental form under åben himmel! Den smukke natur i Riis Skov sætter rammen for afvekslende og inspirerende træning for dig og din baby. Undervejs er der fokus på bækkenbund, balance, konditions- og styrketræning. Børnene er med som en naturlig del af træningen.

5126	Ma	10.00-12.20*	29/3	Dorte Wahlberg
5127	Ma	10.00-12.20*	17/5	Dorte Wahlberg
5128	Ma	10.00-12.20*	2/8	Dorte Wahlberg

Babymassage

12 lektioner (6 mødegange) - kr. 755,-/* 695,-

Start fra 3 uger efter fødslen

Oplev tæt kontakt med dit barn i hyggeligt selskab med andre babyer og forældre. Stimulér dit barns sanser og støt dets motoriske udvikling. Massage øger barnets kropsbevidsthed, er godt for kredsløbet, kan mindske koliksmærter og føddøjelsesproblemer, beroliger og skaber tryghed. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5245	Fr	10.00-11.50*	22/1	Inge Jørgensen
5246	Fr	12.00-13.50*	22/1	Inge Jørgensen
5247	Fr	10.00-11.50*	26/3	Inge Jørgensen
5248	Fr	12.00-13.50*	26/3	Inge Jørgensen

Babymotorik

9 lektioner (6 mødegange) - kr. 635,-/* 590,-

For forældre og børn 8-18 mdr.

Støt dit barns sansemotoriske udvikling i leg og bevægelse. Du vil få en masse inspiration til aktiviteter, I kan lave derhjemme, og blive klogere på, hvorfor leg, sang, tummel og massage er godt for dit barn. Undervisning i Nørre Allé 70B.

5211	On	09.30-10.50*	20/1	Dorte Wahlberg
5212	On	09.30-10.50*	17/3	Dorte Wahlberg
5213	On	09.30-10.50*	12/5	Dorte Wahlberg



Barselsworkshops



Babymassage – workshops

v/Inge Jørgensen, fysioterapeut og akupunktør

Babymassage er ikke kun gavnligt for babyen, men også for forældre/bedsteforældre. Barnet opnår en tilfredshed, hvor sanser og behov er dækket, mens du samtidig får et skønt samvær med babyen, hvor I opbygger nærvær og tillid. Læs mere på www.fof-aarhus.dk

Babymassage for mødre

Mandag 18/1 kl. 10.00-11.50, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 5281

Mandag 22/3 kl. 10.00-11.50, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 5282

Babymassage for fædre

Lørdag 20/2 kl. 10.00-11.50, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 5283

Babymassage for bedsteforældre

Lørdag 24/4 kl. 10.00-11.50, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 200,- Arr.nr. 5280

Babytegn

v/Inge Jørgensen, fysioterapeut og akupunktør

Meget små børn har en stor tankeverden og et enormt kommunikationsbehov. De mangler bare redskaberne til at fortælle, hvad de tænker på. Babytegn er sådan et redskab. Taleorganerne er først klar til lettere uforståelige ord ved 10-måneders alderen, men hænderne er klar til at tale langt tidligere. Ved at bruge babytegn giver vi vores babyer mulighed for at kommunikere – og giver os selv et uvurderligt indblik i, hvad der rører sig i hovedet på dem.

Mandag 1/2 kl. 11.00-12.50, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 5260

Mandag 15/3 kl. 11.00-12.50, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 5261

Mandag 31/5 kl. 11.00-12.50, Nørre Alle 70B
Pris: kr. 125,- Arr.nr. 5262



Lær at redde liv med et kursus i førstehjælp

På et førstehjælpskursus hos FOF Aarhus bliver du klædt på til at kunne redde liv – du lærer bl.a. genoplivning, hjertemassage, kunstigt åndedræt og brug af hjertestarter. Du lærer at håndtere hverdagsskader og ulykker i situationer, hvor det er nødvendigt.

FOF Aarhus tilbyder en bred vifte af førstehjælpskurser, hvor du bliver klædt på til at reagere effektivt og livreddende i mange forskellige situationer:

- Færdselsrelateret førstehjælpskursus
- Hjertestop
- Til babyer
- Førstehjælp - dig med særligt ansvar for børn
- For alle medborgere
- Mindre fartøjer og søsport
- Med særligt ansvar - 12 timers kursus
- Førstehjælp - opdatering

Se alle kurser på: www.fof-aarhus.dk

Førstehjælp på din virksomhed

Lær at give førstehjælp, hvis en kollega får et ildebefindende eller kommer ud for en ulykke.

Kontakt FOF Aarhus og få et tilbud, der specifikt passer til din virksomhed.

Udsagn om babymassage

”

Jeg synes, det er godt og vigtigt at fremme børnenes motorik, og så er det dejligt at have lidt alene-tid med min datter. Det er jo ikke så meget tid, der ellers er til det.
Lau, far til Vera

”

Man får et glad barn ud af det og et meget afslappet forhold til dem. Man kan bare mærke, at de nyder det, og man får en god kontakt til sit barn. At kunne lindre, når de har ondt, eller bare sørge for, at de har det godt og får lidt 'wellness', det er dejligt. *Amira, mor til to drenge*

Information

Tilmelding

Du kan tilmelde dig via vores hjemmeside, ved personlig henvendelse i FOF Butikken eller telefonisk. Ved betaling får du udleveret eller tilsendt en bekræftelse med angivelse af undervisningssted, mødedatoer, tidspunkt og lokalenummer. Bøger og andet undervisningsmateriale til personlig brug samt udgifter i forbindelse med ekskursioner betales af deltagerne, med mindre andet er anført. I henhold til folkeoplysningslovens regler er en undervisnings-lektion på 55 min., hvoraf 10 min. er pause.

Rabat/*pris/S-pris

Deltagere, der tilhører en af nedennævnte grupper og bor i Aarhus Kommune, kan få rabat på kurser; der slutter senest kl. 18.00. De kurser, hvor man kan få * rabat, er markeret med en * efter klokkeslættet i programmet.

Pensionister/førtidspensionister:

Pensionsmeddelelse, buskort eller lignende forevises ved tilmelding. Alle personer over 60 år uden tilknytning til arbejdsmarkedet skal underskrive "tro og love-erklæring" i FOF Aarhus' butik.

Efterlønsmodtagere: Lønseddel fremvises ved tilmelding.

Arbejdsledige: Kvittering for ledighed fra www.jobnet.dk fremvises ved tilmelding.

Fysisk eller psykisk handicap: Deltagere med et fysisk eller psykisk handicap i forhold til det emne, de tilmelder sig, skal første undervisningsgang underskrive "tro og love-erklæring".

Studerende og lærlinge kan få rabat på de fleste kurser, også efter kl. 18.00. Studiekort forevises ved tilmelding. S-pris er anført ved de kurser, hvor der gives studierabat.

Kursusbevis

Du kan få udstedt et kursusbevis, hvis du har haft mindst 80% fremmøde på et kursus. Kontakt din underviser i god tid før sidste undervisningsgang.

Framelding

Framelding kan ske indtil 14 dage før kursusstart. Det indbetalte kursusgebyr vil da blive tilbagebetalt til din konto. Der fratrækkes et administrationsgebyr på kr. 125,-. Se vores salgsbetingelser på www.fof-aarhus.dk

Gælder alle fag

Der tages forbehold for evt. trykfejl. En underviser kan efter programmets trykning blive forhindret i at gennemføre den aftalte undervisning. Ligeledes tages der forbehold for de anførte undervisningssteder. Der kan forekomme ændringer efter programmets trykning. Endeligt tages der forbehold for den forventede slutdato. Der kan ske ændringer som følge af underviseres sygdom eller andre aflysninger. Se vores salgsbetingelser på www.fof-aarhus.dk

Kursusstart

På vores hjemmeside kan du se den nøjagtige startdato samt eventuelle ændringer i forhold til det trykte program. www.fof-aarhus.dk

Følg os på SoMe

– og del gerne dine FOF-oplevelser med os her:



- FOF Aarhus - kurser og foredrag
- På barsel med FOF Aarhus



- @fofaarhus - #fofaarhus



H. H. Seedorffs Stræde 7 • 8000 Aarhus C
Tlf. 8612 2955 • mail@fof-aarhus.dk • www.fof-aarhus.dk