



-et rigere liv

FOLKELIGT OPLYSNINGS FORBUND

FOF Egedal byder dig hjertelig velkommen til sæson 2020-21. Som forstander vil jeg gøre alt for at leve op til FOFs gode ry. Derfor er der kommet en mængde nye tilbud – også i Smørum. FOF håber, at nogle af de mange nye hold vil falde i din smag. Læs derfor programmet – og især vores hjemmeside – igennem inden du foretager dine valg. FOF vil gerne takke vores dygtige lærere – nye som gamle – for at bakke op omkring arbejdet med dette program. Gælder der covid-19 regler til efteråret, vil de naturligvis blive overholdt.

FOF glæder sig til at se dig - flere informationer om FOF findes på vores hjemmeside www.fof-egedal.dk

Jan Poulsen

Forstander

KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

TILMELDING:

- 1) Man kan tilmelde sig ved at benytte FOFs hjemmeside her. Find dit hold - gå til "tilmelding", og udfyld felterne. Klik "fortsæt" og gør tilmeldingen færdig. Når tilmeldingen er OK, modtager du en automatisk genereret bekræftelse. Senere udsender FOF en opkrævning på deltagergebyret.
- 2) Man kan sende en mail til FOF Egedal: Egedal@fof.dk og opgiv holdnr. + navn, adresse og tlf/mobil. Så foretages der en reservation.
- 3) Man kan hverdage i dagtimerne ringe til FOF Egedal: 4033 8823 og blive tilmeldt.

BETALING:

Der skal betales for undervisningen. Prisen er udregnet efter, hvad undervisningen koster, men fratrukket de kommunale tilskud. På vores hjemmeside opgiver FOF altid antallet af lektioner (1 lektion er en undervisningstime á 45 min + frikvarter). Betaling skal ske til FOF, og beløbet kan indsættes/overføres til konto: 1551 - 0001169505 (med angivelse af holdnr. og deltagerens navn eller FOF- ID).

FORTRYDELSE OG TILBAGEBETALING:

Køb af kurser og arrangementer hos FOF-EGEDAL er ikke omfattet af fortrydelsesretten (j.fr. forbrugeraftalelovens §18, stk.2) - Framelding og tilbagebetaling kan dog ske indtil 14 dage før holdstart mod et gebyr på 100 kr. Herefter er tilmeldingen bindende.

PENSIONISTRABAT. FOF Egedals bestyrelse giver i 2020/21 10 procents rabat på deltagerbetalingen til alle pensionister med bopæl i Egedal kommune. Rabatten gælder for næsten alle hold. Se pensionistprisen på det enkelte hold. FOF udsender mail eller girokort, hvor opkrævningen lyder på den fulde deltagerbetaling. Er man berettiget til rabat, er rabatten fratrukket den fremsendte regning.

MATERIALER

Alle bøger, materialer m.v., som skal anvendes på kurset, betales af deltageren.



HUSK! DER ER ALDRIG LÆNGERE TIL FOF END TIL DIN TELEFON - RING 4033 8823

SØMANDEN, HELMIG & HEAVY AGGER

DRs Anders Agger kommer rundt i landet. Og i verden. Der leder han primært efter fællesskaber og forskelle. Og allerhelst efter levet liv. For så at veksle det til tv i bedste sendetid. Uanset, om det er en døende sømand på et hospice i Hvide Sande. En krølhåret popsanger fra Aarhus, der pludselig går på Hærvejen for at finde sig selv. Eller en gruppe unge, rebelske heavy metal-drenge mod nordvest, der er blevet ældre. "Sømanden, Helmig & Heavy Agger" er et lavpraktisk medie-foredrag, hvor publikum må stille spørgsmål, når de opstår. Anders Agger vil fortælle, hvordan han helt lavpraktisk gør, når han producerer til DR1 og DR2. Og vil føre tilhørerne ind i kulissen til de seneste seer-succeser som Indefra og sommerprogrammerne med Anne Hjernøe. Anders Agger vil fortælle om tvivlen og de mange etiske overvejelser, når man går helt tæt på.



Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

ANDERS AGGER

Pris Kr.: 175,-/p kr. 160

Sted Egedal Gymnasium, Stenløse

20100 Tid tirsdag 6-10-20 kl. 19.00

MIKKEL OG DEN HVIDE VERDEN

FOF præsenterer Den hvide verden og Mikkel Beha i samarbejde med de øvrige aftenskoler. Mere information på bagsiden af dette program eller på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk.



MIKKEL BEHA

Pris Kr.: 200,-

Sted Egedal Rådhus

20105 Tid torsdag 01-10-20 kl. 19:00

ST. THOMAS-MYSTERIET

Conrad Sorterup sejler som 23-årig i 1872 til De Vestindiske Øer for at begynde et nyt liv som digter. På skibet møder han Ida, de bliver gift, og sammen får de fem børn. Med beskrivelsen af de to unges og børnenes liv bliver vi vidne til en familiesaga, der viser, at virkeligheden ofte overgår vores fantasi. I St. Thomas-mysteriet, som bygger på virkelige hændelser, følger vi familien fra rejseeventyrets begyndelse til børnene er blevet unge voksne i København. Livet under palmerne i det varme Vestindien står i voldsom kontrast til resten af børnenes opvækst i det kolde og nok så uvenlige Danmark, hvor de bliver splittet op mellem flere plejefamilier. Hverken deres fars forsvinden eller deres mors indlæggelse på Sankt Hans Hospital er passende emner nogen steder.

Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

ANNE HOLM CHRISTENSEN

Pris Kr.: 140,-/p kr. 125

Sted Græstedgård, Ølstykke

20110 Tid tirsdag 6-10-20 kl.: 13:00

KUNSTDAGHØJSKOLE I EGEDAL

Kunstdaghøjskolen i Egedal er et nyt tiltag, hvor kunsthistoriker og kunstner Tine Kragh vil udvælge spændende emner til sine foredrag. Det kan være store kunstneriske personligheder, stilperioder, foredrag om kunsten i og omkring Italien, kirkekunst både den moderne men også den ældre og meget mere. Da kunst og billeder helst skal ses - vil alle foredragene være ledsaget af et stort antal skønne fotos. Den sidste dag mødes vi i København på Thorvaldsens Museum, oplever museet og gennemgår Thorvaldsens kunst. Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

TINE KRAGH

Pris Kr.: 600,-/p kr. 540 (6 gange)

Sted Græstedgård, Ølstykke

20120 Tid onsdag 28-10-20 kl.: 13:00

BAG OM OPERATION X – VERSION 2.0

I det nye foredrag Bag om Operation X – Version 2.0 giver Morten Spiegelhauer publikum de nye historier bag det anmelderroste, prisbelønnede og ikke mindst debatskabende TV-program Operation X – fra de mange overvejelser og anstrengelser til resultaterne og ikke mindst konsekvenserne... Foredraget kommer også omkring programmets seneste afsløringer – ikke mindst sagen om udbytteskat. Programmet Jagten på vores milliarder afslørede nye bagmænd og et højt overraskende og tophemmeligt forlig mellem Skat og de udenlandske forretningsfolk, der har suget milliarder ud af den danske statskasse.



Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

MORTEN SPIEGELHAUER

Pris Kr.: 195,-

Sted Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund

20130 Tid Tirsdag 29-09-20 kl. 19.00

SÅDAN HAR CORONA ÆNDRET DANSK POLITIK

– OG DET BETYDER DET FOR DIG!

11. marts 2020 lukkede statsminister Mette Frederiksen Danmark ned. Vi blev kastet ud i den største økonomiske og sundhedsmæssige krise siden Anden Verdenskrig.

Med et blev dansk politik vendt på hovedet. Men hvad der sker der nu? I et skarpt og præcist foredrag tager Noa Redington dig ind bag de vigtigste beslutninger under corona-krisen. Hvad kan vi lære af tidligere kriser? Hvordan står de politisk brikker på den nye spilleplade. Sidst men ikke mindst: Hvad betyder den ændrede virkelighed for dig!



NOA REDINGTON

Pris Kr.: 160,-

Sted Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund

20131 Tid Tirsdag 27-10-20 kl. 19.00

BAG OM BADEHOTELLET

Jens Jacob Tychsen, også kendt som Edward Weyse, tager dig med på en forrygende tur bag kameraet og fortæller dig historien bag den folkekære TV2-serie Badehotellet, der har taget hele Danmark med storm. I dette eksklusive musikalske foredrag, viser Jens Jacob fotos, film og fraklip. Det bliver sjovt, musikalsk og ikke mindst super underholdende, når Jens Jacob fortæller om sangene, om samarbejdet med de andre skuespillere, og om hvordan sådan en serie egentlig bliver til.

Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk



JENS JACOB THYCHSEN

Pris Kr.: 195,-

Sted Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund

20132 Tid Tirsdag 19-11-20 kl. 19.00

SLUT MED RYGSMERTER OG HOVEDPINE

Du mærker summen af alle de påvirkninger du er udsat for. De fleste kan pege på enkelte, direkte årsager til ondt i ryg, skuldre, albue, hofter og knæ, men de færreste tænker over hvilke andre påvirkninger der har været med til at skabe en tilstand i kroppen hvor sådanne gener kan udvikle sig. Torben Frank Andersen vil i dette foredrag give dig en bedre mulighed for at slippe af med smerterne uden medicin men med masser af sund fornuft.

Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk



TORBEN FRANK ANDERSEN

Pris Kr.: 135,-/p kr. 120

Sted Græstedgård, Ølstykke

20138 Tid torsdag 22-10-20 kl.: 19:00

SLUT MED GIGT OG INFLAMMATION

Torben Frank Andersen vil i dette foredrag fortælle om nogle af de erfaringer som han har haft med behandling af inflammation og gigt-lidelser. Torben kommer ind på gigt fra flere vinkler, både omkring slidgigt og den autoimmune leddegigt, hvor kroppen begynder at nedbryde egne celler, og du vil få nogle helt nye forklaringer på hvad der kan være af baggrund for disse. Når vi bringer kroppen tilbage i balance, vil den i langt de fleste tilfælde kunne reparere sig selv. Du vil selv få en del værktøjer til at mindske de påvirkninger, der skaber problemet og til at forebygge at de kommer igen. Det er op til din egen adfærd at rette op på det igen, og det kan lade sig gøre, hvis du giver din krop en chance.

Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

TORBEN FRANK ANDERSEN

Pris Kr.: 135,-/p kr. 120

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20140 Tid mandag 11-11-20 kl.: 19:00

FRI FOR ALLERGI OG ASTMA - UDEN MEDICIN

Når du oplever en allergisk reaktion i din krop, er det bl.a. fordi din hjerne overreagerer, når den udsættes for bestemte sanseindtryk, som den forbinder med fare. Behandlingen virker så hurtigt, at symptomerne forsvinder under behandlingen, og den virker overfor alle kendte allergier, intolerancer og overfølsomheder. Torben vil desuden forklare, hvad du selv kan gøre for at undgå at nye allergier dukker op. Lyder det for godt til at være sandt? Hør foredraget, se metoden og mærk forskellen. – De eneste skeptikere, der ikke kan behandles, er dem, der ikke dukker op!

Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

TORBEN FRANK ANDERSEN

Pris Kr.: 135,-/p kr. 120

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20142 Tid onsdag 10-3-21 kl.: 19:00

DU BLIVER SYG AF AT VÆRE SUR

Hør hvordan du bliver glad i låget! Forskning viser, at negativitet avler negativitet. Hvis vi hver dag udsættes for mere end 30 minutters brok, kan vi tage skade af det. Negativitet findes overalt, og den smitter umærkeligt - vi ser fejl, problemer og hindringer i stedet for chancer og muligheder. Den sænker vores mentale udvikling, hæmmer kreativiteten og tapper os for energi. Du får tips til, hvordan du kan undgå at blive suget ind af omgivelsernes negativitet og i stedet komme ind i en positiv livsbane med overskud og glæde. Dobbelforedrag.

HEIDI MARIE SCHØNBERG

Pris Kr.: 190,-/ p kr. 170

Sted Græstedgård, Ølstykke

20144 Tid mandag 21-9-20 kl.: 18:00

TROR DU PÅ TILFÆLDIGHEDER?

Er du fascineret af de »tilsyneladende tilfældigheder«, du møder i dit liv? Du går og tænker på en person fra din fortid og "vupti" møder du ham på gaden. Eller du har oplevet at være på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt. Psykoanalytikeren C.G. Jung opfattede disse tilsyneladende sammenhænge, hvor indre tanker og følelser forbinder sig med ydre begivenheder, som en nøgle til forståelsen af "noget større". Han kaldte dem for "Synkroniciteter".

Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

HEIDI MARIE SCHØNBERG

Pris Kr.: 190,-/ p kr. 170

Sted Græstedgård, Ølstykke

20146 Tid mandag 2-11-20 kl.: 18:00



ER DU EN PLEASER?

Giver du tit efter for andre for at gøre dem tilpas? Tilsidesætter du dine egne behov, og lever du efter parolen burde og skulle? Så er du måske en pleaser. Pleasere er ofte smidige og medgørlige og kan nemt komme til at miste sig selv i ønsket om at være søde og rare. En pleaser har svært ved at sætte grænser og vil ikke såre andre - måske af angst for ikke at blive holdt af. Dobbeltforedrag.

HEIDI MARIE SCHØNBERG

Pris Kr.: 190,-/ p kr. 170

Sted Græstedgård, Ølstykke

20148 Tid onsdag 10-2-21 kl.: 18:00



FLAKFORTET FROKOST OG HISTORISK RUNDVISNING

Blot en lille sejltur fra det centrale København ligger Flakfortet, en kunstigt skabt ø, anlagt i 1910-16 på et eksisterende flak. Øen har været benyttet af militæret frem til 1968, senest som raketbase for forsvarrets HAWK-missiler. Fra 1969 til 1975 lå stedet ubevogtet hen. Efter en klassisk dansk frokostanretning med første parket og udsigt til Øresund, vil en guidet historisk, hyggelig og ikke mindst spændende rundvisning tage os rundt i fortets mange kassematter. Program findes på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

LOKAL RUNDVISER

Pris Kr.: 510,-/ p kr. 480

Sted Nyhavn 71, 125 Kbh. K

20178 Tid torsdag 10-9-20 kl.: 11:00

HAR DU MØDT EN ENERGYV?

Oplever du det pludselig at blive drænet og træt efter at have været sammen med en bestemt person? Så er det måske en energytv, du er udsat for. En energytv kan forekomme i flere varianter. En "brokerør", en "bulldozer", en kritisk sortseer etc., og det kan være en veninde, en kæreste, en kollega eller et familiemedlem. Her får du teknikker til at lægge en ny strategi for samværet med energytven, så I kan opnå et større fællesskab og få mere glæde af hinanden. Dobbeltforedrag.

HEIDI MARIE SCHØNBERG

Pris Kr.: 190,-/ p kr. 170

Sted Græstedgård, Ølstykke

20150 Tid torsdag 25-2-21 kl.: 18:00



NØRREBRO OG POLITIMUSEET

Oplev Nørrebro fra en ny vinkel, når en pensioneret politibetjent tager dig med ud i byrummet og lader gaderne være kulisser til fortællinger fra fortiden. Byvandringen er en blanding af kriminalsager, politiets historie, bydelens historie og betjentens egne erindringer - alt sammen med udgangspunkt i Nørrebro. Læs mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

LOKAL RUNDVISER

Pris Kr.: 200,-/ p kr. 180

Sted Fælledvej 20, 2200 Kbh

20176 Tid torsdag 24-9-20 kl.: 09:50

BJØRN WIINBLADS KUNSTNERHJEM

Det er med stolthed, at FOF denne dag kan invitere indenfor hos en af Danmarks store kunstnere - Bjørn Wiinblad. Det er en unik oplevelse, at være i huset, der står som dengang, den elskede kunstner forlod det. Der er ikke offentlig adgang, men FOF har fået åbnet dørene. Vi bliver vist rundt i atelier og private stuer med en fornem samling af egne og udenlandske kunstværker.

Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk
Mødested: Højskolevej 5, 2800 Lyngby.

RENE SCHULTZ

Pris Kr.: 175,-/ p kr. 160

Sted Wiinblads Hus, Lyngby

20180 Tid tirsdag 20-10-20 kl.: 11:00

TISVILDE FØR OG NU

- BADEHOTELLER, PENSIONATER OG ILDSJÆLE

På vores vandretur hører vi om swingtidens badehoteller og pensioner som Tisvildeleje var berømt for og hører om kendisser, kunstnere og nye tiltag af byens mange ildsjæle.

Vi besøger Danmarks ældste kilde Sankt Helenekilde. Kilden har været kendt siden 1200 tallet som vafarstedssted for syge, der søgte håb om helbredelse i kildevandets formodede helbredende kraft. Mere kan læses på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

METTE KROMANN THOMSEN

Pris 300 kr.

Sted Tisvildeleje Station p-pladsen

20182 Tid søndag 13-6-21 kl.: 14:00

PILGRIMSVANDRING PÅ TISVILDEVEJEN (9 KM)

På denne tur vandrer vi på den sidste etape af Pilgrimsvejen Esrum -Tisvildevejen i Nordsjælland fra Ramløse til Tisvilde.

Vi følger oldtidsvejen som løber gennem de naturskønne områder Ellemosen, Holløse Bredning mod Tibirke kirke. I 1100 tallet blev den opført på det gamle offersted/helligkildes placering.

Vi befinder os i et landskab som i årtusinder har været fuld af kraftsteder med hellige kilder, moser og gravhøje. Mere kan læses på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

METTE KROMANN THOMSEN

Pris K.: 121,-

Sted Netto parkeringsplads Ramløse, Ellemosevej 2, 3200 Helsingø

20184 Tid lørdag 20-6-20 kl.: 11.00

REFSHALEØEN

Vi mødes ved havnebussen Holmen Nord. Herfra går vi forbi det nye Noma, bygget af Bjarke Ingels i et gammelt søminedepot. Vi fortsætter forbi den gamle vandflyverhangar og følger i forbiarten boligkomplekset Udsigten og Amager Bakke til fortællingen om det nye København. Vi går ombord på de flydende studieboligøer Urban Riggers, forbi La Banchina, bar og sauna. I B&W's gamle smedjehal fremviser Copenhagen Contemporary international kunst i verdensklasse. Vi slutter ved Reffen, hvor mad fra hele verden sælges fra boder lavet af gamle containere.

FREDERIK LINDSKOV

Pris Kr.: 150,-/ p kr. 135

Sted Ved havnebussen Holmen Nord (Kbh Havn).

20192 Tid lørdag 3-10-20 kl.: 10:00

PÅ FODTUR MED FREDERIK LINDSKOV

Dansk arkitektur er strøget til tops internationalt, og København er stedet, hvor store navne og banebrydende arkitektur skal opleves. Tag med på raske gåture gennem (nye) spektakulære bydele. Frederik Lindskov, billedkunstner og cand.mag., får filosofi, kunst- og arkitekturhistorie til at gå op i en højere enhed. Turene er ikke for gangbesværede.

CARLSBERG BYEN

Vi tager ruten igennem såvel det gamle som det nye Carlsberg, og ser på forvandlingen til moderne bydel i lyset af en 160 årig og ret enestående bryggerihistorie. Vi går fra Elefantporten og Jacobsen Hus forbi Laura Hus ved den nye plads, 'Bag Elefanterne', hvor også de store masktanke, '6-løberen', står. Vi går forbi Dipylon Hus, Scherfig Hus, den nye Europaskole og Lagerkælderbygning 3, der netop er blevet indviet som Ottilia Hotel. Vi går forbi de skelsættende laboratorier hvor øl blev til videnskab i 1880'erne, og vi fortsætter... læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk
Mødested: Ved Elefantporten, 1760 København V.

FREDERIK LINDSKOV

Pris Kr.: 150,-/ p kr. 135

Sted Elefantporten, 1760 København V.

20190 Tid torsdag 24-9-20 kl.: 17:00

STJERNEARKITEKTUR I NORDVEST

Tag med på byvandring fra BIGs Superkilen og områdets nye 98 m høje vartegn, Nordbro, forbi det prisbelønnede boligkompleks Emaljeparken til ungdomshuset og Cobes bibliotek. Se BIGs spektakulære lejeboliger på Dortheavej, hør om mosképrojektet på hjørnet til Tomsgårdsvej og se Nordens største gavmaleri.

FREDERIK LINDSKOV

Pris Kr.: 150,-/ p kr. 135

Sted Den Sorte Plads ved »Blæksprutten« (Mimersgade/Nørrebrohallen), Kbh N.

20193 Tid onsdag 7-10-20 kl.: 10:00

SYDHAVNEN – NORDENS VENEDIG

Vi går forbi H.C. Ørstedsværket og de nye store boligvarterer på Enghave Brygge, som nu er forbundet med Teglholmen med Cobes nye Alfred Nobels bro. Vi passerer verdens bedste folkeskole af JJW Arkitekter. Herfra er der udsigt til Havnevigens boligårne på Islands Brygge og det naturskønne Nokken. Vi går forbi Metropolis og Teglværksbroen og slutter på Sluseholmen.

FREDERIK LINDSKOV

Pris Kr.: 150,-/ p kr. 135

Sted Tankstationen / Lykkes Grill, Vasbygade 18, Kbh SV.

20194 Tid torsdag 8-10-20 kl. 10:00

FRA NORDHAVN TIL TUNNELFABRIKKEN

Oplev det store nordhavnsområde i én ubrudt »walk'n talk« fra det spritnye Århusgadekvarter forbi den kommende bydel, »Sundmolen«, Containerhavnen CMP og den internationale skole CIS, og derfra forbi The Krane, Docken og ud til Tunnelfabrikken - Nordhavns kommende hotspot inden for kunst og kultur.

FREDERIK LINDSKOV

Pris Kr.: 150,-/ p kr. 135

Sted Hovedindgangen ved Nordhavn St.

20191 Tid onsdag 30-9-20 kl.: 10:00

TINGBJERG - STJERNEARKITEKTUR FORKLÆDT SOM GHETTO

Kom med på opdagelse i stjernearkitektur forklædt som ghetto. Bestig Vestvolden og oplev kontrasten mellem det nu lukkede folkebibliotek og bydelens nye kulturhus, og hør om planerne for 1000 nye boliger og et nyt pulserende handelsstrøg. Fremtiden tegner lys for Tingbjerg!

FREDERIK LINDSKOV

Pris Kr.: 150,-/ p kr. 135

Sted Foran kulturhuset/ Skoldesiden 4, Brønshøj

20195 Tid tirsdag 3-11-20kl.: 11:00

FOF's sproghold er for deltagere, som til rejse eller erhverv har brug for at kunne klare sig i udlandet. FOF tilbyder alle hovedsprogene og på flere niveauer.



ENGELSK BEGYNDER

Dette hold henvender sig til personer som ingen eller meget lidt erfaring har til engelsk. Vi vil tage det stille og roligt så alle kan være med.

Vi vil specielt fokusere på at kunne føre en samtale samt opbygge selvtillid til dette. NB: Små udgifter til materialer må påregnes



ENGELSK BEGYNDER

Pris Kr.: 1295,-/pkr. 1165, 36 lektioner /18 gange

Lærer Rollo Burdick

Sted Lærkeskolen, Stenløse

20202

Tid tirsdag 8-9-20 kl.: 17:00



ENGELSK BEGYNDER

Pris Kr.: 1295,-/pkr. 1165, 36 lektioner /18 gange

Lærer Rollo Burdick

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20204

Tid onsdag 9-9-20kl.: 13:00

ENGELSK ØVEDE

Dette hold tilbydes til dig som allerede har erfaring med engelsk men gerne vil vedligeholde det og/eller blive bedre. Vi vil fokusere på samtaler, lytte øvelser og opbygge selvtillid. Der vil være mulighed for tilvalg af læse øvelser som hjemmearbejde. NB: Små udgifter til materialer må påregnes.



ENGELSK ØVEDE

Pris Kr.: 1295,-/pkr. 1165, 36 lektioner /18 gange

Lærer Rollo Burdick

Sted Lærkeskolen, Stenløse

20206

Tid tirsdag 15-9-20 kl.: 18:15

SPANSK FOR BEGYNDERE

Dette hold tilbydes til dig som har ingen eller lidt kendskab til spansk. Vi vil tage det stille og roligt, så alle kan være med. Vi vil specielt fokusere på at kunne føre en samtale samt opbygge selvtillid til dette. NB: Små udgifter til materialer må påregnes.



SPANSK FOR BEGYNDERE

Pris Kr.: 1.080,-/pkr. 970, 30 lektioner /15 gange

Lærer Daniel Hugo Olivares

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20210

Tid fredag 18-9-20 kl.: 09:30

SPANSK 2-3 - MEGET LET ØVEDE

Når du skal lidt mere end bare at overleve. Til dig, der kan de mest grundlæggende formuleringer på spansk og som har en nogenlunde forståelse for, hvordan grammatikken fungerer uden at kunne verberne udenad. Ideelt set har du haft spansk hos FOF et års tid eller mere og har mod til at bygge ovenpå.

Der vil være lidt mere grammatik end på begynderholdet, men fokus vil stadig være på det konkrete anvendelige, som du vil kunne næste gang du skal til et spansk talende land. Der vil være en del interaktion eleverne imellem.



SPANSK 2-3 - MEGET LET ØVEDE

Pris Kr.: 1295,-/pkr. 1165, 36 lektioner /18 gange

Lærer Michael Bo Westi

Sted Lærkeskolen, Stenløse

20212

Tid tirsdag 08-09-20 kl.: 17:20

SPANSK SAMTALE

Til dig, der allerede kan udtrykke dig på spansk, men mangler noget træning. Der vil være nogen gennemgang af datid og fremtid, men det primære fokus vil være at få talt så meget spansk som muligt. Det kommer til at ske gennem tekstoplæg, filmklip og andet, som kan sætte en debat i gang.

Vi vil også arbejde lidt med spanske vendinger, som adskiller sig meget fra det danske i sin opbygning. Og så vil vi få besøg af en person udefra med spansk som modersmål.



SPANSK SAMTALE

Pris Kr.: 1295,-/pkr. 1165, 36 lektioner /18 gange

Lærer Michael Bo Westi

Sted Lærkeskolen, Stenløse

20214

Tid tirsdag 8-9-20 kl.: 19:10



FRANSK BEGYNDER

Holdet er for dig, som kan kan meget lidt eller intet fransk. Vi arbejder os frem i et roligt tempo, hvor det talte sprog er i centrum. Din næste ferie til Frankrig vil blive en meget større oplevelse, når du er i stand til at formulere dig på et simpelt fransk.

Vi vil arbejde med grundbogen "Franskbogen" af Vibeke Gade.

		FRANSK BEGYNDER
Pris	Kr.: 1295,-/pkr. 1165, 36 lektioner /18 gange	
Lærer	Leni Dahl	
Sted	Lærkeskolen, Stenløse	
20220 Tid	torsdag 1-10-20 kl.: 17:00	

FRANSK LET ØVEDE/ØVEDE

Er du stadig bidt af fransk sprog og kultur og har lært fransk i nogle år? Så er dette franskhold helt sikkert noget for dig. Dette hold er for deltagere, som har lært fransk i 2-3 år, og nu er parat til at gå videre. Der vil naturligvis blive talt en del fransk. Holdets lærer vil give dig den optimale undervisning, samtidigt med at hun vil fortælle om fransk kultur og samfundsforhold. Så arbejdes der videre med at få grammatikken på plads.

Grundbog "Franskbogen" af Vibeke Gade. Vi er nået til kapitel 33.

		FRANSK LET ØVEDE/ØVEDE
Pris	Kr.: 1295,-/pkr. 1165, 36 lektioner /18 gange	
Lærer	Leni Dahl	
Sted	Lærkeskolen, Stenløse	
20224 Tid	torsdag 1-10-20kl.: 18:50	

ITALIENSK BEGYNDER

Er du også vild med Italien? Vil du gerne kunne klare dig på italiensk i de situationer, du typisk kommer ud for?

På dette hold starter vi helt fra grunden, og du lærer at begå dig i enkle samtaler, så du f.eks. kan fortælle lidt om dig selv, spørge om vej, købe ind og bestille på en bar eller restaurant. Du skal regne med lidt forberedelse til hver gang, men det vil forøge dit udbytte.

Der kræves ingen forkundskaber, og der vil blive lagt vægt på det elementære. Der vil blive talt meget italiensk på holdet.

Hos FOF anvendes grundbogen "Passaparola 1" (tekstbogen), som bør anskaffes før kursusstart.



		ITALIENSK BEGYNDER
Pris	Kr.: 1295,-/pkr. 1165, 36 lektioner /18 gange	
Lærer	Lise Grosen Rasmussen	
Sted	Ganløse Skole, Ganløse	
20242 Tid	mandag 14-9-20 kl.: 19:00	

TYSK FOR BEGYNDERE

Der kræves ingen deltagerforudsætninger. Et rigtigt begynderhold, hvor alt bliver gennemgået fra start, og hvor vi stille og roligt begynder at lære tysk. Kan man lidt i forvejen, er det dog ingen hindring. Vi arbejder med tale, udtale, dagligt ordforråd i lette tekster, lidt nødvendig grammatik undervejs, samt får lidt info om Tyskland, som er vores største samhandelspartner.

Desuden lidt dagligudtryk til rejsebrug. Mere om kursusmaterialer på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk.

Pris incl. materialer.

	TYSK FOR BEGYNDERE
Pris	Kr.: 1230,-/pkr. 1120, 30 lektioner/15 gange
Lærer	Sannie Foxberg
Sted	Lærkeskolen, Stenløse
20270 Tid	tirsdag 6-10-20 kl.: 16:30

TURIST TYSK

Skal du på ferie eller julemarked i Tyskland, Østrig eller Schweiz til vinter og vil du gerne tale og forstå mere tysk eller bare snuse til tysk, så er det måske kurset for dig. Vi træner tale, ordforråd, lidt skrivning og får lidt info om Tyskland – vores største samhandelspartner - og lidt tips til ferien. Kurset kræver ikke ingen forudsætninger i tysk. Som afslutning på kurset tager vi til et tysk julemarked og praktiserer tysk dér. Læs mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk.

	TURIST TYSK
Pris	Kr.: 975,-/pkr. 920, 16 lektioner /8 gange
Lærer	Sannie Foxberg
Sted	Lærkeskolen, Stenløse
20272 Tid	tirsdag 27-10-20 kl.: 18:30

GOTVED GYMNASTIK M/K - BALANCE, ENERGI OG VEVÆRE

Her laver vi træning efter Helle Gotveds principper om at bruge kroppen, som naturen skabte os til at bruge den. Vi træner, balance, stabilitet, koordination og funktionel bevægelsesevne.

Vi styrker og udfordrer krop og hjerne med dansende, svingende og fjedrende øvelser, let løb og bevæger os til musik i forskellige genrer. Musikken stimulerer til rytmesansen og understøtter bevægelserne. Vi strækker kroppen godt igennem, og øger kropsbevidstheden gennem bevægelse og afspænding. Afspænding hver gang.

GOTVED GYMNASTIK M/K

Pris Kr.: 1080,-/pkr. 970, 30 lektioner/15 gange

Lærer Christina Maria Suadicani

Sted Græstedgård, Ølstykke

20300 Tid mandag 14-9-20 kl.: 09:00

GOTVED GYMNASTIK M/K

Pris Kr.: 1080,-/pkr. 970, 30 lektioner/15 gange

Lærer Christina Maria Suadicani

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20304 Tid fredag 11-9-20 kl.: 09:00



BODY SDS

Med træningssystemet Body SDS kan du opnå styrke, smidighed og harmoni i krop og sind. Body Self Developments System eller Body SDS er et unikt dansk behandlings- og træningssystem, der afhjælper det moderne menneskes fysiske og psykiske skavanker og stimulerer kroppens selvhelbredende egenskaber. Træningen er god for alle aldersgrupper. En træningsform der arbejder med styrke, smidighed, åndedræt og bevægelser af dine led.

Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

BODY SDS

Pris Kr.: 1080,-/pkr. 970, 30 lektioner/15 gange

Lærer Henrik Jørgensen

Sted Græstedgård, Ølstykke

20310 Tid onsdag 9-9-20 kl.: 10:00

BODY SDS

Pris Kr.: 1080,-/pkr. 970, 30 lektioner/15 gange

Lærer Henrik Jørgensen

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20312 Tid mandag 14-9-20 kl.: 10:00

TAI CHI - BEGYNDER

Dette er et hold for dig som ønsker at lære Tai Chi fra grunden. På begynderholdet arbejder vi med den grundlæggende form i Tai Chi kaldet slowsettet. Det er den første form man lærer i Tai Chi. Det er en fantastisk måde at bevæge sig på, med langsomme øvelser, der fremmer den fysiske og psykiske balance. Tai Chi kan udøves af alle uanset køn, alder og kondition. Du vil opleve, at kroppens spændinger løsnes, muskler og led styrkes og at din balanceevne øges. Alle bevægelser har en praktisk anvendelse i selvforsvar. Det bløde og eftergivende overvinder det hårde og stive.

TAI CHI - BEGYNDER

Pris Kr.: 1080,-/pkr. 970, 30 lektioner/15 gange

Lærer Vibeke Ann Villadsen

Sted Stengårdsskolen, Ølstykke

20330 Tid onsdag 9-9-20 kl.: 17:20

TAI CHI - LET ØVEDE

Dette er et hold for dig som har været igennem begynderholdet i Tai Chi eller som har trænet Tai Chi i et eller flere år. På det letøvede hold vil der være mulighed for at du kan videreudvikle din Tai Chi. Vi arbejder videre med den grundlæggende form i Tai Chi kaldet slowsettet. Derudover vil der være mulighed for at lære andre forme og partnerøvelser indenfor Tai Chi. Holdet tilpasses niveauet for de, som er på holdet.

TAI CHI - LET ØVEDE

Pris Kr.: 1080,-/pkr. 970, 30 lektioner/15 gange

Lærer Vibeke Ann Villadsen

Sted Stengårdsskolen, Ølstykke

20334 Tid onsdag 9-9-20 kl.: 19:00

TAI CHI CHUAN - LET ØVEDE OG ØVEDE

Tai Chi Chuan er en gammel metode med langsomme øvelser, der fremmer den fysiske og psykiske balance. Tai Chi Chuan kan udøves af alle uanset køn, alder og kondition. Træningen er baseret på indlæring af en sekvens af bevægelser, der systematisk gennemarbejder hele kroppen. Du vil opleve, at kroppens spændinger løsnes, muskler og led styrkes og at din balanceevne øges. Tai Chi udføres med åbne øjne og begge ben på jorden. Læs mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

TAI CHI CHUAN - LET ØVEDE OG ØVEDE

Pris Kr.: 1150,-/pkr. 1035, 32 lektioner/16 gange

Lærer Kirsten Skov

Sted Sandbjerg Fritidslokaler, Stenløse

20338 Tid tirsdag 8-9-20 kl.: 17:00



TAICHI/QIGONG OG GONGBAD

Det er en dyb form for træning af krop og sind. Det er en kinesisk kampkunst, der i vore dage hovedsageligt trænes for at styrke sind og krop. Tai Chis vigtigste principper bygger på harmonien mellem Yin og Yang. Yin og Yang er symbol for den grundlæggende dualitet i universet. Det er overgangen mellem Yin og Yang og det uendelige cirkulære samspil, der er det centrale i den oprindelige ide med tegnet. Bevægelserne udføres med hele kroppen, begynd nedefra, med fødderne, så hvor vægten er, så kroppens retning, og til sidst hænderne. Bevægelsen "vokser" frem fra fødderne som er "rødderne" i bevægelsen. Læs mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

TAICHI/QIGONG OG GONGBAD

Pris Kr.: 1080,-/pkr. 970, 30 lektioner/15 gange

Lærer Daniel Hugo Olivares

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20340 Tid fredag 18-9-20 kl.: 11:20

FLOW YOGA OG GONG

I den første halvdel: Flow yoga vil vi varme op igennem nogle af de blidbevægelser, derefter kæder vi forskellige Hatha Yoga stillinger sammen i flydende sekvenser. Her vil du opleve, at det bliver mere dynamisk, og du bliver udfordret i din styrke og fleksibilitet. Vi arbejder med stort fokus på pranayama -åndedrættet og koncentrationen, og vi har et vågent øje for kroppen og sindet i nuet. Den sidste halvdel består af afspænding med Gong Bath, som er for alle aldre og lyden har en meget større effekt end vi kan forestille os, fx Dyb forløsning, i dine tanker, i din krop, i din sjæl. Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

FLOW YOGA OG GONG

Pris Kr.: 650,-/pkr. 585, 9 lektioner/3 gange

Lærer Junya Illum/Daniel Hugo Olivares

Sted Græstedgård, Ølstykke

20342 Tid lørdag 26-9-20 kl.: 10:00

YOGA FOR STRESSRAMTE

For dig som er sygemeldt, stress ramt, eller ønsker et frirum, hvor du kan øve dig i blot at være til stede, med alt hvad der er dig. Igennem yogaen kommer du helt ned i kroppen, får givet dig selv en pause og lander i kontakt med dig selv. Vi bevæger os igennem blide bevægelser og liggende afspændende stillinger. Yoga er ikke en hurtig løsning, der ændrer på din situation fra den ene dag til den anden, men det er en mulighed for bare begyndende at øve dig i at mærke mere ro i kroppen og måske også i sindet. Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

YOGA FOR STRESSRAMTE

Pris Kr.: 1080,-/pkr. 970, 30 lektioner/15 gange

Lærer Kathrine Levald

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20318 Tid tirsdag 8-9-20 kl.: 08:45

YOGA - FOR ALLE

Yoga har en historie på mere end 5000 år, og har udviklet sig i mange retninger. Hatha yoga omhandler primært de klassiske yoga-stillinger, altså den fysiske del af vores yoga. Undervisningen er en hjælp til selvhjælp og virker ved regelmæssig træning. Målet med yoga er ikke kun et fysisk velvære, men at skabe opmærksomhed på sammenhængen mellem krop og sind. Der stilles IKKE krav til fysisk præstation, men det drejer sig om at opleve og nyde hvert øjeblik i bevægelse - og i højeste grad om at lytte til kroppens signaler. Fællesskabet og humoren er også en vigtig del af denne oplevelser. Medbring underlag og evt. tæppe. Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk. Medbring underlag og evt. tæppe.

YOGA - FOR ALLE

Pris Kr.: 935,-/pkr. 840, 26 lektioner/13 gange

Lærer Susanne Savvas

Sted Boesagerskolen, Smørum

20344 Tid tirsdag 15-9-20 kl.: 17:30

YOGA - FOR ALLE

Pris Kr.: 935,-/pkr. 840, 26 lektioner/13 gange

Lærer Susanne Savvas

Sted Græstedgård, Ølstykke

20346 Tid onsdag 16-9-20 kl.: 19:00

HATHA YOGA FOR ALLE

Kom helt ned i kroppen og øg kropsbevstheden. Dine grænser og dine muligheder, mens du både afspænder og styrker musklerne og får smurt leddene. Yoga giver øget styrke og bevægelighed og velvære med bevidst vejtrækning og ro til at mærke efter. Timen veksler mellem liggende, siddende og stående øvelser guidet af vejtrækningen og tilpasses den enkelte deltager. Vi slutter med en dejlig afspænding. Timen er for alle uden de helt store skavanker. Du skal bestemt ikke være smidig eller andet for at deltage. Alle kan have glæde af yoga. Medbring underlag og evt. tæppe.

HATHA YOGA FOR ALLE

Pris Kr.: 1150,-/pkr. 1035, 32 lektioner/16 gange

Lærer Kathrine Porskjær Engvon

Sted Græstedgård, Ølstykke

20348 Tid fredag 11-9-20 kl.: 08:50

YOGA FOR KURVEDE KVINDER

Yogaen er tilpasset dig, som ønsker at dyrke yoga, sammen med andre, der også har bløde former og som ønsker undervisning af en lærer, der selv har bløde runde kurver. Det er en time med et roligt tempo og god tid til at finde ind i roen. Der er tid til variationer af stillinger, så de bliver tilpasset din krop. På dette yogahold er der plads til dig, din krop og dit niveau. Medbring underlag og evt. tæppe. Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

YOGA FOR KURVEDE KVINDER

Pris Kr.: 1080,-/pkr. 970, 30 lektioner/15 gange

Lærer Kathrine Levald

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20320 Tid tirsdag 8-9-20 kl.: 10:25

YOGA - RYGHOLD

Yoga har en historie på mere end 5000 år, og har udviklet sig i mange retninger. Hensyntagende yoga er tilrettelagt dig, der oplever at kroppen nogle gange er en udfordring. Vi arbejder med traditionelle yogastillinger og serier, men retter dem til efter kroppens dagsform. Vi arbejder med enkle yogastillinger - stående, siddende eller liggende. Disse er med til at give dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Holdet er så lille, at du kan få individuel vejledning. Og det er holdet for dig med f.eks. gigt, fibromyalgi, piskesmæld og lign. problemer. Medbring underlag og evt. tæppe.
Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

YOGA - RYGHOLD

Pris Kr.: 935,-/pkr. 840, 26 lektioner/13 gange

Lærer Susanne Savvas

Sted Gl. Skole, Smørum

20350 Tid tirsdag 15-9-20 kl.: 14:00

YOGA - RYGHOLD

Pris Kr.: 935,-/pkr. 840, 26 lektioner/13 gange

Lærer Susanne Savvas

Sted Græstedgård, Ølstykke

20354 Tid onsdag 16-9-20 kl.: 17:10

YOGA - RYGHOLD

Pris Kr.: 1440,-/pkr. 1295, 40 lektioner/20 gange

Lærer Junya Illum

Sted Sandbjerg Fritidslokaler, Stenløse

20358 Tid onsdag 9-9-20 kl.: 09:30

HENSYNTAGENDE BLID YOGA FOR KNOGLER OG LED

På dette hold arbejder vi med yogastillinger der styrker knoglerne og stabiliserer leddene.

Der er en nænsom tilgang til stillingerne. Egnet for alle og særdeles egnet til folk der døjer med en fysisk svaghed eller er opereret og stadig gerne vil bruge kroppen. Timen starter med forbindelse til åndedrættet og afslutter altid med en dejlig afspænding. Evt med en varm afslappende berøring fra underviseren hvis det ønskes.

HENSYNTAGENDE BLID YOGA FOR KNOGLER OG LED

Pris Kr.: 840,-/pkr. 755, 24 lektioner /16 gange

Lærer Kathrine Porskjær Engvon

Sted Græstedgård, Ølstykke

20360 Tid fredag 11-9-20 kl.: 10:30



RYG/NAKKE/SKULDRE

For deltagere med kroniske eller tilbagevendende problemer i ryg, nakke og skuldre. Vi arbejder med smertelindring og en langsigtet forbedring af ryggens funktion med styrke-, stræk- og afspændingsøvelser.

RYG/NAKKE/SKULDRE

Pris Kr.: 970,-/pkr. 875, 27 lektioner/18 gange

Lærer Michaeli Tonnesen

Sted Græstedgård, Ølstykke

20370 Tid torsdag 10-9-20 kl.: 09:00

KOL LUNGETRÆNING

Fysisk aktivitet er et must, hvis man som KOL-patient vil øge sin livskvalitet. Vi arbejder med såvel liggende som stående øvelser, der virker fremmende for kondition og muskelstyrke, ligesom der vil være fokus på træning af åndedrættet. Desuden indgår der holdningskorrektion, udstrækning og afspænding.

KOL LUNGETRÆNING

Pris Kr.: 970,-/pkr. 875, 27 lektioner/18 gange

Lærer Michaeli Tonnesen

Sted Græstedgård, Ølstykke

20374 Tid torsdag 10-9-20 kl.: 10:20

TRÆNING AF PERSONER MED KRONISKE SMERTER/HOVEDPINE

For dig som har vedvarende smerter vil en rolig og systematisk træning af muskler og kredsløb stille og roligt forbedre din situation. Dette er et lille hold, hvor der kan tages hensyn til den enkelte. Du vil møde forståelse fra underviseren og de øvrige på holdet, som har nogle af de samme problemer som dig.

Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

TRÆNING AF PERSONER MED KRONISKE SMERTER/HOVEDPINE

Pris Kr.: 970,-/pkr. 875, 27 lektioner /18 gange

Lærer Michaeli Tonnesen

Sted Græstedgård, Ølstykke

20376 Tid torsdag 10-9-20 kl.: 11:40

BEVÆGELSESFAG - SUND MOTION

HENSYNTAGENDE GOTVED GYMNASTIK OG AFSPÆNDING M/K

Du skal vælge denne rolige form for Gotved træning, hvis du har brug for ro til at udføre øvelserne og hvis du har nedsat bevægelighed, evt. pga. gigt, knogleskørhed eller anden sygdom. Her laver vi træning efter Helle Gotveds principper om at bruge kroppen, som naturen skabte os til at bruge den - både stående, gående, stole-siddende og liggende. Vi laver blid bevægelse for hele kroppen, der styrker og afbalancerer. Vi træner bl.a. stabilitet, balance og koordination i et tempo tilpasset den enkeltes helbred. Gotved-gymnastikken er en mulighed for at forbedre din helbredstilstand og øge din livskvalitet. Afspænding hver gang.

HENSYNTAGENDE GOTVED GYMNASTIK OG AFSPÆNDING M/K

Pris Kr.: 1080/p kr. 970, 30 lektioner /15 gange

Lærer Christina Maria Suadicani

Sted Græstedgård, Ølstykke

20380 Tid mandag 14-9-20 kl.: 10:45

HENSYNTAGENDE GOTVED GYMNASTIK OG AFSPÆNDING M/K

Pris Kr.: 1080/p kr. 970, 30 lektioner /15 gange

Lærer Christina Maria Suadicani

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20384 Tid fredag 11-9-20 kl.: 10:45

INTRODUKTIONS WORKSHOP TIL ALEXANDERTEKNIK

Dette er et tre timers kursus, hvor du bliver introduceret til Alexanderteknik. Du kan så efterfølgende tilmelde dig hold 20398.

INTRODUKTIONS WORKSHOP TIL ALEXANDERTEKNIK

Pris Kr.: 125,-/ p kr. 110, 4 lektioner /1 gange

Lærer Berit Kambskard

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20396 Tid søndag 6-9-20 kl.: 10:00-13:00

ALEXANDERTEKNIK

Lev bedre! Alexanderteknikken kan hjælpe dig til at få en ny dimension af velvære, bevidsthed og kreativitet i dit liv. Alexanderteknikken er en simpel og praktisk metode til selvhjælp som kan optimere din kropsbrug og holdning, gøre dig opmærksom på dine mønstre i alle de aktiviteter du udfører fra at tage opvasken, give en præsentation, spille et instrument, løbe et maraton til arbejdsstillinger. Teknikken kan hjælpe med håndtering af stress, smerter og kronisk sygdom. Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

ALEXANDERTEKNIK

Pris Kr.: 1500/pkr. 1350, 10 lektioner /10 gange

Lærer Berit Kambskard tlf. 6086 14725

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20398 Tid tirsdag 15-9-20 kl.: 16:00

MUSIK

KLAVER - FOR ALLE

Alle, der har lyst til at lære at spille klaver eller kan noget i forvejen, er velkomne. Her kan man få undervisning i f.eks. akkompagnement, brugsklaver, becifringsspil, det klassiske såvel som det rytmiske osv. Undervisningen koncentrerer sig om dig, der bliver taget udgangspunkt i dit niveau og dine ønsker, og dermed bliver det helt individuel undervisning. De angivne tider er vejledende, DIN undervisningstid kan godt afvige herfra. Der er mulighed for klaverundervisning hele sæsonen, og du vil derfor have mulighed for mere klaverundervisning efter dette kursus. Tidspunkt for undervisningen aftaler du med underviseren.

KLAVER - FOR ALLE

Pris Kr.: 1495,-/p kr. 1345, 8 lektioner/16 gange

Lærer Lise Blaase tlf 26 25 20 51

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20500 Tid mandag 7-9-20 kl.: 10:00

KLAVER - FOR ALLE

Pris Kr.: 960,-/ p kr. 865, 5 lektioner /10 gange

Lærer Lise Urhøj tlf 21 76 52 22

Sted Musikskolen, Smørum

20504 Tid onsdag 9-9-20 kl.: 12:00

KLAVER FOR DIG DER TROR DET ER FOR SENT

Dette hold er for dig, som ikke har den helt store tiltro til, at du kan spille klaver. Men du kan lære det - hvis du har lyst og mod på at komme i gang. Tidspunkt for undervisningen aftaler du med underviseren.

KLAVER FOR DIG DER TROR DET ER FOR SENT

Pris Kr.: 1495,-/p kr. 1345, 8 lektioner /16 gange

Lærer Lise Blaase tlf. 26 25 20 51

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20502 Tid onsdag 9-9-20 kl.: 10:00



HARMONIKA - ORKESTERHOLD

Vil du spille harmonika sammen med andre eller i et orkester? Her er et hold, hvor du kan spille sammen med andre, der også kender glæden ved en harmonika. Oplev glæden på dette hold, der er under kyndig ledelse.

De meste øvede harmonikaspillere er samlet i Østsjællands Harmonika Orkester. De mindre øvede spiller på et sammenspilshold. For at deltage forudsættes normalt, at man deltager på et instrumentalhold. Men du skal altid være velkommen til at kontakte holdets leder og dirigent Gitte Sivkjær for yderligere information.

HARMONIKA - ORKESTERHOLD

Pris Kr.: 1080,-/ p kr. 970, 30 lektioner /15 gange

Lærer Gitte Sivkjær tlf. 25 46 85 78

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20520 Tid mandag 7-9-20 kl.: 19:00

HARMONIKA - SMÅ HOLD

Vil du lære at spille harmonika? - Individuel undervisning for begyndere og øvede. Dette kursus er for dig, der gerne vil lære at spille harmonika helt fra grunden eller har lyst til at lære mere, så du også kan spille sammen med andre. Du lærer både at bruge noder og ører, så musikken kommer til at klinge. Der undervises både i knap og pianoharmonika. Forlængelse er mulig på et efterfølgende hold. Tidspunkt for undervisningen aftaler du med underviseren.

HARMONIKA - SMÅ HOLD

Pris Kr.: 1345,-/ p kr. 1210, 7 lektioner /14 gange

Lærer Bodil Hogrefe tlf. 28 97 18 14

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20524 Tid mandag 7-9-20kl.: 14:00

GUITAR - AKUSTISK

-Vil du gerne lære at spille guitar? Eller vil du bare blive endnu bedre? Spansk/akustisk/western guitar dækker over den spille måde, hvor man bruger guitaren som akkompagnement til sange, d.v.s. fortrinsvis rytme og becifring. Du vil på dette kursus få lært at bruge din guitar, så du kan spille til dine yndlingsmelodier og sange, f.eks. Beatles eller Kim Larsen. Node- og akkordlære. Claus Esbensen underviser også i ukulele. Tidspunkt for undervisningen aftaler du med underviseren.

GUITAR - AKUSTISK

Pris Kr.: 960,-/ p kr. 865, 5 lektioner /10 gange

Lærer Claus Esbensen tlf. 21 91 59 01

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20516 Tid onsdag 9-9-20 kl.: 17:30

GUITAR - AKUSTISK

Pris Kr.: 960,-/ p kr. 865, 5 lektioner /10 gange

Lærer Claus Esbensen tlf. 21 91 59 01

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20518 Tid onsdag 9-9-20 kl.: 19:00

SAXOFON - HOLD

Jeg brænder for musik og for at formidle min egen erfaring. Med mere end 15 års erfaring som underviser og en uddannelse fra to af London's største musikkonservatorier, kan jeg bidrage til et spændende miljø i Egedal. Som musiklærer lægger jeg vægt på at udforskningen af saxofon skal være sjov og legende.

Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

SAXOFON

Pris Kr.: 2.620,-, 15 lektioner /30 gange

Lærer Jim Slade tlf. 26 55 99 91

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20540 Tid torsdag 10-9-20 kl.: 18:00

**SUPERSAX**

Vil du blive bedre til dit blæseinstrument?

Vil du spille med i en gruppe, der både spiller saxofon og rytme? Supersax er det amerikanske udtryk, hvor både tenor-, baryton- og altsax spiller sammen. Der spilles fortrinsvis jazz, og der er plads til flere instrumenter i gruppen.

Kontakt Jesper Musante for yderligere information.

SUPERSAX

Pris Kr.: 680,-/ p kr. 610, 14 lektioner /14 gange

Lærer Jesper Musante Larsen tlf. 40 55 90 59

Sted Lærkeskolen, Stenløse

20542 Tid torsdag 3-9-20 kl.: 18:00

SWINGING ALL STARS – SAMMENSPILSHOLD

Swinging All Stars er et bigband, der spiller glad og swingende musik. Vi spiller blandt andet jazz fra de store Dansehaller i 30ernes og 40ernes Chicago og New York, hvor bl.a. Duke Ellington og Count Basie havde deres storhedstid. På vores repertoire er også nyere kendte latin melodier, bl.a. gjort populære af Michael Buble. Bandet er næsten fuldt besat, men det vil glæde os, hvis en trombone og en pianist vil komme og have det hyggeligt sammen med os. Alle er naturligvis velkomne. Ved yderligere information: Kontakt underviseren. Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

SWINGING ALL STARS – SAMMENSPILSHOLD

Pris Kr.: 930,-, 28 lektioner /14 gange

Lærer Jesper Musante Larsen tlf. 40 55 90 59

Sted Lærkeskolen, Stenløse

20700 Tid torsdag 3-9-20 kl.: 19:30

SOLOSANG

Dette hold er for dig, som kan lide at synge. Måske har du tidligere sunget i kor eller også har du bare et ønske om at lære at synge eller blive bedre til det. Uanset din stemme og din baggrund, får du her muligheden for at få professionel undervisning af uddannet lærer.

Der vil blive tilbudt mere sangundervisning efter dette kursus i modul 2. Tidspunkt for undervisningen aftaler du med underviseren.

SOLOSANG

Pris Kr.: 960,-/p kr. 865, 5 lektioner / 10 gange

Lærer Lise Urhøj tlf. 21 76 51 22

Sted Musikskolen, Smørum

20544 Tid onsdag 9-9-20 kl.: 10:00

SOLOSANG

Pris Kr.: 1495,-/ p kr. 1345, 8 lektioner /16 gange

Lærer Lise Blaase tlf. 26 25 20 51

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20552 Tid tirsdag 8-9-20 kl.: 10:00

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20556 Tid onsdag 9-9-20 kl.: 10:00

SANG, FOR DIG DER TROR DU SYNGER FALSK

Dette hold er for dig, som godt kan lide at synge, men du har en fornemmelse af, at du ikke er god. Det betyder ikke noget, idet enhver fugl synger med sit næb. Uanset din stemme og din baggrund får du her muligheden for en professionel undervisning. Du vil få stemmetræning, der helt givet vil forbedre din stemme. Tidspunkt for undervisningen aftaler du med underviseren.

SANG, FOR DIG DER TROR DU SYNGER FALSK

Pris Kr.: 1495,-/p kr. 1345, 8 lektioner /16 gange

Lærer Lise Blaase tlf. 26 25 20 51

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20550 Tid mandag 7-9-20 kl.: 12:00

FÆLLESSANG OG KOR FOR SANGGLÆDE SJÆLE

Et hyggeligt kor med fokus på sangglæde og samhørighed, hvor alle kan være med. Vi skal synge en masse gode sange på både dansk og engelsk - danske klassikere, evergreens og et par af de nyere hits. Der vil også være mulighed for at synge små flerstemme arrangementer. Nodelæsning er ikke et krav.

FÆLLESSANG OG KOR FOR SANGGLÆDE SJÆLE

Pris Kr.: 1150,-/p kr. 1035, 32 lektioner/16 gange

Lærer Lise Urhøj

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20548 Tid onsdag 9-9-20kl.: 14:00

SYNG SAMMEN - KOR

Er du en af dem, der måske har nydt at synge morgensang med Philip Faber måske alene eller i samvær med familien? Så er dette holdet for dig. Vi vil starte ud med enstemmige klassikere. Benny Andersen, Kai Normann Andersen, Beatles o.lign. Højskolesange, viser og engelsksprogede populær sange. Målet er, at vi hen ad vejen måske skal synge flerstemigt og blive godt sammensungne. Måske skal vi have en lille kage/kaffepause:) Det er dejligt at synge med andre.

SYNG SAMMEN - KOR

Pris Kr.: 1150,-/p kr. 1035, 32 lektioner /16 gange

Lærer Lise Blaase

Sted Stenløse Kulturhus, Stenløse

20554 Tid tirsdag 8-9-20 kl.: 12:00

**HAPPY GOSPEL CHOIR**

FOF Egedals gospelkor, "Happy Gospel Choir", har eksisteret siden år 2000 og ledes nu af vores nye dirigent Peter Steinvig.

Koret er åbent for alle, og der er ingen optagelsesprøve. I løbet af en sæson har koret 13 korraftener, hvor der øves på et varieret repertoire af gospelsange. Koret giver ind i mellem koncerter igennem året. Vi lægger altid vægt på den gode stemning, og vi gør meget ud af at tage godt imod nye sangere. Det er alt i alt "musikalsk fitness" og en glad start på ugen". Har du lyst til at deltage så kom forbi på Kornvænget 1 B, Ølstykke.

HAPPY GOSPEL CHOIR

Pris Kr.: 850,-/ p kr. 765, 78 lektioner /13 gange

Lærer Peter Steinvig

Sted Kornvænget 1 B, Ølstykke

20558 Tid mandag 7-9-20 kl.: 19:00

MAMA GOSPEL - FOR MOR OG BABY

Mama-Gospel er sangglæde for mor, men på babys præmisser. Tag baby i viklen, bæreselen eller med på armen og syng glade og livsbekræftende gospelsange sammen med andre mødre, i et miljø hvor der er også er tid og plads til lige at skifte, made eller putte baby undervejs når der er behov for det. Undervejs arbejder vi også med simple stemmetræningsøvelser. Det giver glæde at synge ud og få brugt kroppen.

MAMA GOSPEL - FOR MOR OG BABY

Pris Kr.: 575,-, 16 lektioner /8 gange

Lærer Sarah Moshage

Sted Kornvænget 1 B, Ølstykke

20560 Tid onsdag 16-9-20 kl.: 10:00

MALERIETS TEKNIKKER OG FARVERNES VIRKNING

På kurset vil du lære at opbygge og komponere et motiv med fokus på farvernes kvaliteter som intensitet, valør og temperatur. Vi starter med en begrænset palet, hvor du vil lære at blande farver, der virker harmoniske, giver stemning og illusion af lys og skygge.

Vi ser på, hvordan forskellige teknikker for penselføring kan være med til at give både stofflighed og dynamik i maleriet. Du vil desuden lære forskellige maleteknikker som undermaleri, lasering og impasto. Impasto er malingens tykkelse og tekstur på lærredet, og det er også med til at give lys, dybde og dynamik i et billede.

Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

MALERIETS TEKNIKKER OG FARVERNES VIRKNING

Pris Kr.: 1080,-/ p kr. 970, 30 lektioner /10 gange

Lærer Nille Vermehren

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20400 Tid torsdag 17-9-20 kl.: 10:00

AT TEGNE ER AT SE

Her kan du lære at tegne efter Betty Edwards metode, som jeg personligt synes, er den hurtigste og mest effektive metode til at lære at tegne. Betty Edwards er forfatter til blandt andet bogen: At tegne er at se. Hun arbejdede i mange år som kunst lærer, og forstod ikke, hvorfor hun kun kunne lære 80 % at tegne, indtil hun undersøgte hvordan hjernen fungerer. Derefter kunne hun lære alle at tegne, bortset fra nogle ganske få. Det er denne effektive teknik, jeg har benyttet mig af at undervise i, i mange år, og det er også denne metode jeg selv lærte at tegne efter. Metoden går ganske kort ud på, at åbne op for den højre kreative hjernehalvdel, og at lukke ned for den logiske venstre. Gør vi det, bliver vores tegninger op til 80 % bedre. Læs meget mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk

AT TEGNE ER AT SE

Pris Kr.: 1080,-/p kr. 970, 30 lektioner /10 gange

Lærer Britt Wilken

Sted Lærkeskolen, Stenløse

20405 Tid torsdag 17-9-20 kl.: 19:00

AT TEGNE ER AT SE

Pris Kr.: 1080,-/p kr. 970, 30 lektioner /10 gange

Lærer Britt Wilken

Sted Smørum Kulturhus, Smørum

20407 Tid fredag 18-9-20 kl.: 10:00



KNIPLING

Knipling er for alle. Knipling er et kunsthåndværk, der igen er kommet til ære og værdighed. Det er "in" at gå med flot håndlavet design. For begyndere vil der blive startet med grundslagene, hvor man lærer at kniple efter farvelagte arbejdstegninger. Derefter vil man kunne gå i gang med f.eks. duge, tørklæder, festremser, flaconer, besætninger på blusen m.v. samt naturligvis Tønderkniplinger. Undervisningen er individuel og tilpasses den enkelte deltagers forudsætninger.

Læs om årets knipledag 29. august på www.fof-egedal.dk

KNIPLING

Pris Kr.: 1530,-/pkr. 1375, 42,5 lektioner /17 gange

Lærer Kirsten Skov

Sted Sandbjerg Fritidslokaler, Stenløse

20410 Tid onsdag 16-9-20 kl.: 16:00



SY DIT EGET TØJ

Kunne du tænke dig at sy og designe dit eget tøj? Det er lettere end du tror! Jeg hjælper dig i gang med at finde mønstre, der passer dig og vejleder dig i stofvalg. Jeg lærer dig de mest almindelige sømme og finesser så tøjet kommer til at se professionelt ud. Og så støtter jeg dig i hele sy processen. Du bestemmer selv hvad du vil sy. Der må påregnes udgifter til indkøb af stoffer mv.

SY DIT EGET TØJ

Pris Kr.: 1050,-/ p 945, 30 lektioner /10 gange

Lærer Anne Hassing

Sted Hampelandsskolen, Ølstykke

20450 Tid mandag 14-9-20 kl.: 18:30

DE FIRE AFTENSKOLER INVITERER I FÆLLESSKAB TIL FOREDRAG MED MIKKEL BEHA ERICHSEN

Mikkel og den hvide verden - Fra drømme til virkelighed

Denne aften tager Mikkel Beha os med ud på en rejse op langs Norges kyst, med kurs mod polarisen og øgruppen Svalbard. I mange år har familien drømt om at sætte kursen mod nord. Efter års forberedelse med at klargøre deres nye ekspeditionsskib, Wallenberg, har de nu igen kastet fortøjningerne og er taget ud på eventyr. De har sat sig for at sejle så langt mod nord, som de kan. Derop hvor hvalerne i vintermørket kommer ind for at spise sig fede i sild, hvor efterårslavtrykkene viser tænder og alle i familien bliver sat på prøve, når de skal dykke i iskoldt vand og lære at overleve i Finmarkens ekstreme kuldegrader. Mikkel Beha vil tage os med på en rejse fra København og ud i vores storslåede nordiske natur, men også derop hvor klimaforandringerne ikke bare er ord i tykke rapporter, men barsk og synlig virkelighed, hvor stigende temperaturer får isen til at smelte og vejret bliver mere og mere ekstremt. En rejse ind i eventyrets verden, men også en påmindelse til os alle om, at vi skal passe bedre på vores fælles klode.

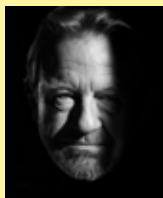


Foredraget finder sted torsdag d. 1. oktober 2020 kl. 19.00 i Byrådssalen, Egedal Rådhus
Du kan tilmelde dig under de enkelte aftenskoler. Prisen er 200 kr.

HENNING JENSEN

Gennem glasvæggen

Oplev et livsbekræftende og gribende foredrag, hvor Henning Jensen tager os igennem sit liv med sygdommen depression. Foredraget tager udgangspunkt i Hennings bog "Gennem Glasvæggen", som udkom den 5. maj. Henning Jensen fortæller sin rystende, skånselsløse historie om at tage livet tilbage efter at blive alvorligt ramt af en psykisk sygdom. I bogen fortæller han intenst og helt uden filter om hvordan hans manglende viden på psykiske sygdomme fik ham til at stole blindt på trendy terapeuter, fantasifulde healere og alternative mirakeldoktorer, der kun gjorde sygdommen værre. Først da hans liv var et helvede på jord, lykkedes det ham at få professionel hjælp, der langsomt gav ham hans liv tilbage.



Læs mere side 37



ANDERS AGGER

Sømanden, Helmig & Heavy Agger

DRs Anders Agger kommer rundt i landet. Og i verden. Der leder han primært efter fællesskaber og forskelle. Og allerhelst efter levet liv. For så at veksle det til tv i bedste sendetid. Uanset, om det er en døende sømand på et hospice i Hvide Sande. En krølhåret popsanger fra Aarhus, der pludselig går på Hævevejen for at finde sig selv. Eller en gruppe unge, rebelske heavy metal-drenge mod nordvest, der er blevet ældre. "Sømanden, Helmig & Heavy Agger" er et lavpraktisk medie-foredrag, hvor publikum må stille spørgsmål, når de opstår. Anders Agger vil fortælle, hvordan han helt lavpraktisk gør, når han producerer til DR1 og DR2.



Læs mere på FOFs hjemmeside www.fof-egedal.dk



MARIE BRIXTOFTE

Bolchefilosofien og andre leverejler

Marie Brixtofte vil i dette foredrag fortælle om, hvordan det var at vokse op i en dysfunktionel familie – med en far, der drak. Hun vil på hudløs-ærlig-vis fortælle om alle de strategier, hun lærte som barn for at få mest mulig kærlighed og nærvær – og hvordan de selvsamme strategier, som reddede hende som barn, har spændt ben for hende gennem voksenlivet. Sådanne strategier hedder senfølger – og i dette foredrag vil Marie invitere deltagerne til at reflektere over, hvad de selv har med i bagagen.



Læs mere side 34



5 SPÆNDENDE FOREDRAG

5 tirsdage kl. 14.00-16.00 på Jyllinge bibliotek



Læs mere side 12

Første foredrag:
"I morgen er første dag i resten af dit liv"

v. Henrik Oest,
sognepræst ved
Helligåndskirken i
Aarhus.



**AFTENSKOLERNES
FÆLLESPROGRAM
EGEDAL 2020**

FOF
-et rigere liv



ACF
VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

