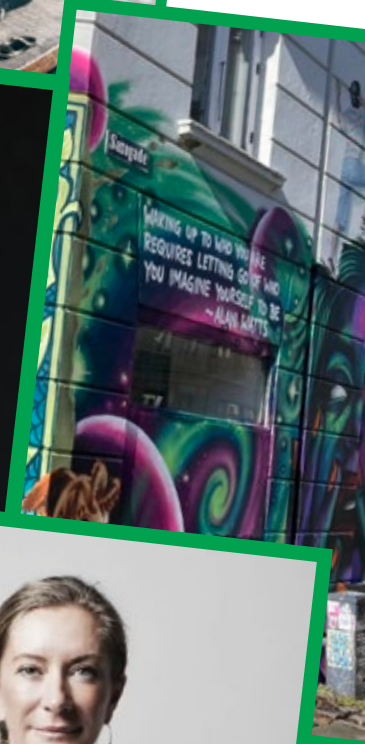




2025 - 2026



**Clement Kjersgaard - Carsten Norton - Tina Horsted - Laura Lava**



Folkeligt Oplysnings Forbund  
Roskilde - Lejre - Holbæk - Odsherred - Frederikssund

# Debat

## Den kriminelle underverden

Carsten Norton

Skudepisoder, knivstik, kidnapninger og andre voldelige sammenstød. Igen og igen trækker de blodige episoder overskrifter i landets medier, og borgere bliver ufrivilligt vidner til deres voldsomme handlinger på åben gade.

Hvorfor sker det? Hvad kæmper de om? Og hvad kan politi og politikere gøre for at bekæmpe deres fremmarch? Det ser rockerekspert og forfatter Carsten Norton nærmere på i dette foredrag om den kriminelle underverden.

Carsten Norton fortæller om den helt aktuelle situation i den danske underverden netop den aften, hvor foredraget holdes, og der vil være tid til spørgsmål fra publikum.

### Om Carsten Norton

Carsten Norton, cand.mag., forfatter, journalist og vært på TV 2ås kriminalmagasin Skyggesiden samt podcasten Banderelateret på Podimo.

Han har arbejdet på og været leder af Ekstra Bladets kriminalredaktion i en længere årrække og skriver ugentligt om organiseret kriminalitet i ind- og udland for Frihedsbrevet. Norton har skrevet adskillige bøger om den kriminelle underverden.

251082 Mandag d. 17/11-25 · kl. 19:00 - 21:00  
Roskilde, Byens Hus

Pris kr. 100,-

## Genopdag din garderobe, dine farver og tøjvaner

Laura Lava

De fleste har tøj nok. Det, vi mangler, er blik for mulighederne. Foredraget taler direkte ind i et behov for at finde mening i hverdagsvalg - og trække klimaansvar ned i det nære: i garderoben, i farverne, i vores vaner.

### FREMTIDSMANIFEST: BRUG HVAD DU HAR

For du kender det fra dig selv: Du ejer for meget og bruger det for lidt - og hvis det ikke er tøjjet, så er det nok noget andet.

Det var virkelig inspirerende, og jeg kan slet ikke falde til ro, for jeg har lyst til at kaste mig over klædeskabet.

Du er virkelig god til at formidle et vigtigt budskab på en charmerende måde - jeg vil anbefale at følge dig til alle de skønne damer, jeg kender.

Tak for en dejlig aften. ?



Foredraget tager udgangspunkt i bøgerne Genopdag din garderobe og Genopdag dine farver - og leverer en oplevelse, der både oplyser, underholder og motiverer. Det gør klart, at fremtidens tøjkultur ikke kræver mere - den kræver, at vi genopdager og bruger det, vi allerede har. Vi bruger kun 60 % af tøjjet i skabene.

Derfor løser dit næste køb ikke den næste tøjkrise.

- Lær at shoppe i dit eget skab  
- Spot mekanismerne, der får os til at købe på automatpilot  
Helt uden løftede pegefingre. På én time griner I af mig, af jer selv - og ser lyst på fremtiden.



Efter to timer har I styr på salgstricks forklædt som stiltips, modemytter der skal dø, farveregler der bliver tøjfængsler - og redskaber, der virker på tøjjet derhjemme. Kort sagt: Sådan kommer I i gang med at gøre en forskel!

### HVAD FÅR I?

1. Selvindsigt

Vi bruger kun 60 % af tøjjet i skabene - og køber nyt, selvom skabet bugner.

Lær at shoppe i skabet først og tag magten over køb på automatpilot.

2. Redskaber

Ryd op og opdag, hvilket tøj du skal gemme.

Sammensæt tøjjet på ny med Lauras metoder, og få et frisk syn på din garderobe.

Opdag, hvad dine farver kan, når du sætter dem sammen på nye måder.

3. Forandring

Du går hjem med lyst til at rydde op, forstå dine farver og lave outfits på stribe.

Alle får en garderobe-challenge i hånden - og du ved præcis, hvordan du kommer i gang!

Garderobeekspert og forfatter Laura Lava stiller skarpt på paradokset ved at have masser af tøj - men intet at tage på.

Publikum får både indsigt og inspiration til at handle bæredygtigt - i det små, men med stor effekt.

Med udgangspunkt i sine to bøger Genopdag din garderobe og Genopdag dine farver viser hun, hvordan tøj og farver kan blive en praktisk nøgle til både personlig frihed og et strukturelt opgør med modebranchens overproduktion.

254030 Tirsdag d. 16/9-25 · kl. 19:00 - 21:00  
Holbæk, Kulturkasernen

256031 Tirsdag d. 28/10-25 · kl. 19:00 - 21:00  
Frederikssund, Valhal

Pris kr. 100,-



## De næste 25 års verdenshistorie - Kan demokratiet tabe?

Clement Kjersgaard

Fremtiden blev ikke som vi troede - tværtimod har udviklingen det sidste årti gang på gang overrasket magthaverne, der har befundet sig midt i en tilsyneladende endeløs strøm af uro og turbulens.

### Hvad venter der de næste

**25 år** - når det gælder USA, Kina, Rusland og det Europa, der pludselig skal svare for sig selv? Er europæerne kun tilskuere til Trump, Xi og Putin? Ifølge Clement Kjersgaard er uroen kommet for at blive - vi lever ikke i afslutningen af de dramatiske begivenheder, men i begyndelsen.

I sit indledende foredrag skitserer Clement de udviklinger, der bliver afgørende for det næste kapitel af verdenshistorien - efterfulgt af god tid til spørgsmål fra salen og debat.

Som 16-årig drog Clement til Hong Kong, hvor han tog sin studentereksamen og blev derefter optaget på Universitetet i Oxford, hvor han læste Filosofi, Politik og Økonomi. I 2002 grundlagde han nyhedsmagasinet RÆSON - der i dag er større end nogensinde - og i 2021 historiemagasinet ÆRA, der blev modtaget med 6 hjerter af 6 i Politiken.

Siden 2004 har han arbejdet for DR, som ankermand på bl.a. Debatten, Deadline, en lang række talkshows og programmer om internationale forhold, herunder Verden efter valget (om USA, 2024), Vejen til Berlin (2025, om det tyske valg) og senest Verdenssituationen med Clement (2025).

Efter selve foredraget er der god tid til spørgsmål fra - og debat med - salen.

251012 Mandag d. 24/11-25 · kl. 19:00 - 21:00 · Roskilde, Byens Hus

Pris kr. 100,-



## Medicinsk cannabis - et nyt alternativ til smertebehandling i Danmark

Tina Horsted

Interessen for medicinsk cannabis er stigende, og Folketinget har besluttet, at forsøgsordningen i Danmark bliver permanent fra 2026.

Det åbner op for nye og forbedrede behandlingsmuligheder for patienter.

Men hvad ved vi egentlig om medicinsk cannabis - og hvordan anvendes det i behandlingen af kroniske smerter og sygdomme?

I dette foredrag deler speciallæge Tina Horsted sin viden og erfaringer fra behandling af patienter i hele Norden. Du får indsigt i, hvordan medicinsk cannabis bruges til smertebehandling hos patienter med blandt andet multipel sclerose, gigt, nervesmerter og cancer.

Selvom cannabisplanten har været anvendt medicinsk i flere hundrede år, betragtes området stadig som nyt inden for vestlig lægevidenskab.

De seneste 50 år er der dog indsamlet værdifuld viden både i Danmark og internationalt.

Kom og bliv klogere på den nyeste forskning, behandlingsmulighederne og fremtiden for medicinsk cannabis i Danmark.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål undervejs.

### Om foredragsholderen:

Tina Horsted er speciallæge i anæstesi og smertebehandling. Hun er blandt de førende smertelæger i Danmark og internationalt, der tilbyder behandling med medicinsk cannabis og cannabisbaseret medicin. Hun har mere end 10 års specialiseret erfaring med behandling af kroniske smerter, cancersmerter og palliative/terminale patienter med cannabisformuleringer - samt med konventionel smertemedicin til behandling af svære og komplekse kroniske smertetilstande.

251020 Onsdag d. 17/9-25 · kl. 19:00 - 21:00 · Roskilde, Byens Hus

Pris kr. 100,-



# Udflugter

## Paris i København

Mette Kromann Thomsen



Værnedamsvej  
- Vesterbrogade -  
Skydebanekvarteret  
Denne lille kosmopolitiske  
trekant i København  
emmer af en blanding af  
fransk charme, engelsk  
upperclass-stemning,  
eksotiske etniske  
butikker og hipstermiljø.  
Blandingen er alt andet  
end kedelig - her gemmer  
sig overraskende bymiljøer  
overalt.

På Værnedamsvej kan du  
få alverdens lækkerier samlet på én  
gade - lige fra sandwich, der smager af Frankrig, til klassisk  
herrekonfekturer og ægte vinbarer med gode glas i glasset.

Gaden ligger på kommunegrænsen mellem København og  
Frederiksberg, og navnet stammer fra Werner Damm, der i  
1730'erne drev et populært traktørsted i området.

På vores vandretur gennem West End til Skydebanekvarteret  
bevæger vi os ind i hemmelige baggårde, små stier og  
skjulte haver, ser flotte vægmalerier og hører historien  
om, hvordan bydelen udviklede sig - fra et kendt område  
med slagterier og slagterbutikker til et af Københavns mest  
populære kvarterer.

Vi slutter turen ved Istedgade.

251001 Onsdage fra d. 3/9-25 · kl. 13:00 - 15:30  
Tullinsgade 1

**Pris kr. 179,-**

## Christiania og det berømte julemarked

Mette Kromann Thomsen

Hvordan går  
det så i dag i  
Fristaden? Få  
svaret ved en  
rundvisning  
i området af  
en vaskeægte  
Christianit.  
Aktivister  
besatte  
i 1971 et  
gammelt udslidt



kaserneområde med våbensmede og militære anlæg og  
udrånede fristaden Christiania. Dengang var der nok ingen,  
der regnede med, at området en dag ville blive Danmarks  
tredjestørste turistattraktion.

Et af de fascinerende træk ved Christiania er kombinationen  
af storbypræg og landlig idyl på et ret lille område  
omkring det historiske voldanlæg fra 1600-tallet. Efter  
rundvisningen går vi på julebasar/marked i Den Grå Hal.  
Hallen emmer af løssluppen julestemning og kreative  
julegaveideer.

251017 Onsdage fra d. 10/12-25 · kl. 13:30 - 15:30  
Christianshavn St. Metro

**Pris kr. 264,-**

## Vesterbros hemmelige baggårde, stier og kroge

Mette Kromann Thomsen

En tur på Vesterbro  
kan vække de fleste  
sanser med sin blanding  
af danske og etniske  
slagtere, grøntsags- og  
specialitetsforretninger.  
En tur på Vesterbro er  
også et studie i arkitektur  
og malede husgavle,  
gallerier, smarte barer,  
restauranter og sociale  
tiltag.



På min tur viser jeg  
dig kendte seværdigheder, og du kommer også på tværs  
af bydelen gennem baggårde, skjulte haver, stier og  
spændende steder, du normalt aldrig ville komme. Her hører  
du historien og bliver opdateret på alt det nye.

261071 Onsdage fra d. 29/4-26 · kl. 13:00 - 15:00  
Enghave Plads Metro station

**Pris kr. 179,-**

## Levende historier - fra de døde på Assistens Kirkegård

Mette Kromann Thomsen

Kirkegården på Nørrebro er ikke blot smuk i alle årstider,  
men også en forunderlig oplevelse at vandre rundt på og  
blive mindet om fordums tider, samt måder at tænke og leve  
på. Her er gravsteder for kendte personligheder som Søren  
Kierkegaard, H.C. Andersen og Niels Bohr, samt et sted for





de hjemløse. Vi hører blandt andet om nogle fantastiske kvinder, der fik stor indflydelse på samtiden, enten ved at støtte deres mænd eller i kraft af sig selv - og en enkelt blev levende begravet.

Vi slutter turen i Jægersborggade, som er den nye, hotte og hyggelige handelsgade

på Nørrebro, hvor omkring 40 specialbutikker ligger side om side mellem Jagtvej og Stefansgade. Butikkerne tilbyder mad, kaffe, vin, tøj og lækre ting til krop og sjæl.

261072 Onsdage fra d. 13/5-26 · kl. 13:00 - 15:00  
Assistens Kirkegård

**Pris kr. 179,-**

## Østerbros hemmelige baggårde, stier og kroge

Mette Kromann Thomsen

En tur på Østerbro giver den vandrende et indtryk af, hvordan København har udviklet sig uden for voldene, og har på sin vis stadig sin landlige charme tæt på havnen. Her finder du alt fra gemte stier langs Garnisons kirkegård og vilde historier om personligheder begravet der, til små, listige caféer langs søerne, trendy forretninger, grønne områder, fashionable huse og Danmarks ældste villakvarter i Rosenvænget.



På min tur viser jeg dig kendte seværdigheder, og du kommer også på tværs af bydelen gennem baggårde, skjulte haver, stier og spændende steder, du normalt aldrig ville komme. Her hører du historien og bliver opdateret på alt det nye.

261073 Onsdage fra d. 20/5-26 · kl. 13:00 - 15:00  
Østerport station

**Pris kr. 179,-**

## Tisvildeleje - Før og Nu

Mette Kromann Thomsen



Denne vandretur sætter fokus på Tisvildelejes natur, badhoteller, pensionater, badekultur og sommerhusets udvikling fra gamle fiskehuse, små hytter, jernbanevogne og ombyggede ishuse til flotte, arkitekttegnede sommerhuse, bl.a. af verdensberømte Arne Jacobsen. Vi besøger Danmarks ældste kilde, Sankt Helene Kilde. Kilden har været kendt siden 1200-tallet som valfartssted for syge, der søgte håb om helbredelse i kildevandets formodede helbredende kraft.

Byen er også kendt for de mange kunstnere, der gennem tiden har fået inspiration fra den skønne natur. I dag valfarter musikere om sommeren til byens festivaler eller det lokale marked.

Vi kommer forbi Sankt Helene Kilde Badehotel, Pension Kildegården, Helenekilde Strandhotel og Tisvilde Kro, som alle er med til at gøre Tisvildeleje lige så vibrerende og attraktiv som altid.

**Info:** Om lørdagen er der hyggeligt loppemarked på pladsen foran Tisvildeleje togstation fra 9:00 - 14:00.?

261074 Lørdage fra d. 6/6-26 · kl. 13:00 - 14:30  
Tisvildeleje Station

**Pris kr. 179,-**

# Kreative fag

## Japansk Tuschmaling og Sumi-E

Sumiko Knudsen



Sumi-e er japansk tuschmaling - en traditionel kunstform, der udtrykker sig gennem enkelhed og ro. Der arbejdes primært med sort tusch, men også med enkelte farver.

Sumi-e havde sin storhedstid i Japan i 1300-tallet, hvor det især blev dyrket af zenbuddhistiske munke. På kurset gennemgår vi grundteknikkerne i brugen af pensel, tusch og papir. Undervisningen tilpasses individuelt efter den enkelte kursists behov.

Japansk kalligrafi er en specialiseret kunstart, hvor man med pensel og sort tusch former de japanske skrifttegn på æstetisk vis.

Der kræves ingen forudgående kundskaber for at deltage. Materialeliste tilsendes.

Læs mere på: [www.sumi-e.dk](http://www.sumi-e.dk)

251209 Lørdage fra d. 13/12-25 · kl. 10:00 - 14:25  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

**Pris kr. 700,- P: kr. 630,- A/E: kr. 650,-**

## Tegning for begyndere og øvede

Britt Wilken

Har du lyst til at blive rigtig god til at tegne? Så kom og vær med!

Alle kan lære at tegne - det er bare et håndværk.



Vi tegner efter Betty Edwards' tegnemetode, som efter min overbevisning er den hurtigste og mest effektive vej til at lære at tegne.

Betty Edwards tog udgangspunkt i, at kreativiteten sidder i den højre hjernehalvdel, og ved at lukke ned for den logiske venstre og aktivere den kreative højre, kan vi tegne op til 80 % bedre.

Vi arbejder med teknikker, der træner den kreative side, f.eks. ved at tegne meget langsomt, tegne motiver på hovedet eller tegne luften omkring en stol i stedet for selve stolen.

Al undervisning er individuel. Vi starter samme sted, men da vi er på forskellige niveauer, arbejder vi videre i eget tempo.

Børn fra 12 år er velkomne - dog sammen med en forælder.

### Medbring:

Bløde blyanter (3B-8B) - én 3B og én 8B er tilstrækkeligt. Viskelæder (gerne blyantsviskelæder eller modelléviskelæder).

Tegnepapir eller kopipapir.

En stub (en blyant af papir, der bruges til at udtone farven).

251218 Onsdage fra d. 3/9-25 · kl. 16:30 - 19:05  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

**Pris kr. 1861,- P: kr. 1567,- A/E: kr. 1651,-**

## Keramik og kunsthåndværk

Kristine Højstrup Søe



På dette kursus bliver du introduceret til forskellige grundteknikker inden for keramikens kunsthåndværk, herunder drejning, pladeteknik, pølseteknik og glasering.

Vi arbejder i stentøjsler og går sammen på opdagelse i materialets muligheder og begrænsninger.

Undervisningen vil både bestå af fælles gennemgange af forskellige teknikker samt individuel vejledning med udgangspunkt i den enkeltes interesser og lyst til fordybelse.

Vi inspirerer hinanden og taler løbende om formgivning og lerets samspil med forskellige glasurer.

Kurset er for alle - både begyndere og øvede.

På værkstedet vil der være værktøj og fire drejeskiver til rådighed.

Hver undervisningsgang afsluttes med fælles oprydning og rengøring.

Ler købes på værkstedet. Glasur og brænding er inkluderet i lerprisen.

251221 Tirsdage fra d. 19/8-25 · kl. 09:20 - 12:50  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

**Pris kr. 2722,- P: kr. 2274,- A/E: kr. 2402,-**

251223 Tirsdage fra d. 19/8-25 · kl. 13:00 - 15:35  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

**Pris kr. 2241,- P: kr. 1905,- A/E: kr. 2001,-**

## Keramik

Vibeke Buciek



På vores keramikhold mødes både begyndere og øvede i et kreativt og inspirerende fællesskab, hvor vi lærer af og inspirerer hinanden.

Vi arbejder med at dreje eller modellere fx krukker, figurer og unikke former, hvor fantasien får lov at folde sig ud. Vi bruger både stentøjs- og porcelænsler, og der bliver løbende drøftet muligheder inden for materialer, former og glasurer.

I undervisningslokalet findes det nødvendige værktøj, og det er muligt at købe materialer på stedet.

251224 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 10:30 - 13:05 ·  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

**Pris kr. 2061,- P: kr. 1767,- A/E: kr. 1851,-**

251225 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 13:20 - 15:55  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

**Pris kr. 2061,- P: kr. 1767,- A/E: kr. 1851,-**

## Tufting for begyndere

Line Prytz Hansen



Vil du prøve kræfter med den nyeste kreative trend - tufting?

På dette kursus kan du designe og skabe dit helt eget, personlige tæppe til gulv eller væg. Med en tufting gun skyder du garn ind i lærredet - det føles næsten som at male med garn.

Du bliver guidet gennem hele processen:

- opspænding af lærred på en ramme
- optegning af dit motiv
- brug af tuftingmaskinen
- rettelser af fejl
- og ikke mindst, hvordan du færdiggør tæppet med trimmemaskine og lim på bagsiden

Alle materialer er inkluderet i prisen, og du får et færdigt tæppe med hjem.

Kurset er åbent for både voksne, unge og børn fra 12 år (børn skal deltage i følgeskab med en voksen).

Uanset om du er nybegynder eller bare nysgerrig, er du meget velkommen!

251226 Søndage fra d. 31/8-25 · kl. 10:30 - 14:55  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

251227 Søndage fra d. 28/9-25 · kl. 10:30 - 14:55  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

251228 Mandage fra d. 2/11-25 · kl. 10:30 - 14:55  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 650,- P: kr. 615,- A/E: kr. 625,-**

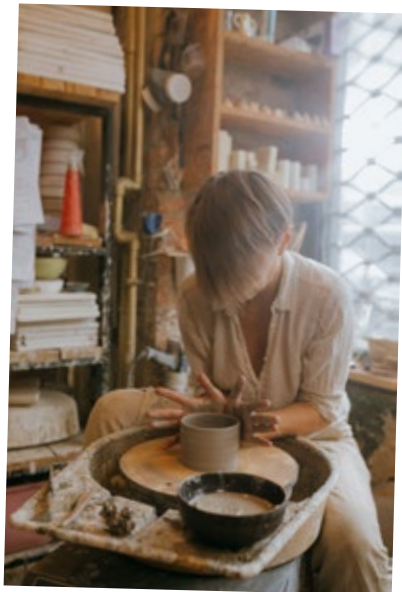


## Keramik og form

Nathalie Cohn

På dette kursus får du mulighed for at udforske lerets mange muligheder.

Gennem introduktion til forskellige grundteknikker får du redskaber til at eksperimentere med form og æstetik i funktionelle og/eller skulpturelle objekter, hvor du vil blive støttet og vejledt i din kreative proces.



Fokus vil især være på forskellige håndbygnings- og modelleringsteknikker, såsom pladeteknik og pølseteknik, samt på mulighederne for at eksperimentere med de glasurer, der er til rådighed på værkstedet.

Hver kursusgang indledes med små inspirationsoplæg eller øvelser i formudvikling, som du efter eget ønske kan lade dig inspirere af.

Vi arbejder primært i hvidt stentøjsler, som kan tilkøbes pr. kilo efter behov.

Kurset henvender sig til alle kreative sjæle, der ønsker at prøve kræfter med keramik - uanset om du er nybegynder eller har erfaring. Kurset indeholder både fælles undervisning og individuel sparring.

Værkstedet er udstyret med værktøj og fire drejeskiver. Derudover må der forventes ekstraudgifter til materialer.

251255 Mandage fra d. 11/8-25 · kl. 11:00 - 15:00  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

**Pris kr. 3232,- P: kr. 2665,- A/E: kr. 2827,-**

251257 Mandage fra d. 11/8-25 · kl. 16:00 - 18:35  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

251259 Tirsdage fra d. 12/8-25 · kl. 19:30 - 22:05  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

**Pris kr. 2422,- P: kr. 2044,- A/E: kr. 2152,-**

251258 Tirsdage fra d. 12/8-25 · kl. 16:00 - 19:00  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

**Pris kr. 2692,- P: kr. 2251,- A/E: kr. 2377,-**

## Sten- og ravslibning

- og sølvarbejde

Finn Hasselbom

Lær at slibe sten og rav, og oplev glæden ved at forvandle almindelige 'kedelige' sten til for eksempel flotte smykker. Der undervises i slibning på maskine og i hånden, udsavning og polering. Desuden undervises der i sølvarbejde: opmåling, savning, lodning og polering.



Benyt gerne tiden inden kursusstart til at samle mindre sten og rav fra stranden.

Kurset er både for begyndere og øvede, da der også arbejdes individuelt.

### Praktisk information:

Nye kursister betaler 50 kr. for kursusmappe og materialer. Der betales desuden 175 kr. for slitage på værktøj. Materialer som sten, rav og sølv kan købes af læreren. Medbring: Forklæde til arbejdet med vand samt mad og drikke til eget forbrug.

251285 Fredage fra d. 24/10-25 · kl. 18:00 - 16:10  
Roskilde, Trekronerskolen

**Pris kr. 1201,- P: kr. 1061,- A/E: kr. 1101,-**

## Maling for begyndere og øvede

Britt Wilken



Alle kan være med!

Har du lyst til at lære at lave de lækreste malerier, så de fremstår professionelle fremfor hjemmelavede?

Vil du have hjælp til komposition, farvelære og maleteknikker? Så kom og vær med!



Vi tager udgangspunkt i det maleri, du har lyst til at arbejde med, og al undervisning er individuel.

Det betyder, at du selv bestemmer, hvad dit kursusforløb skal handle om.

Der vil være flere fælles oplæg undervejs, men størstedelen af tiden arbejder du med dit eget projekt.

Du kan vælge at male med olie, akryl eller akvarel - det er helt op til dig.

Børn over 12 år er velkomne sammen med en forælder.

### Medbring:

Maling: Gode begyndermærker fra f.eks. Panduro eller Søstrene Grene anbefales. Ønsker du kvalitetsmaling, kan du vælge Winsor & Newton/Galleria, Amsterdam, Maimeri, Schmincke eller Golden.

Køb gerne disse farver: mørk pink (magenta), mørk turkis (mørk cyanblå/Phthalo blå), citrongul, hvid, sort og marineblå (ultramarin). Med disse seks farver kan du blande næsten alle andre, men du er også velkommen til at købe flere farver for nemhedens skyld.

**Derudover:** lærreder, palet (evt. en tallerken), køkkenrulle, vandglas samt pensler i forskellige størrelser (gerne bløde pensler - Søstrene Grene har gode og billige muligheder). Medbring også noget, du gerne vil male. Et udskrevet billede eller en tegning er lettere at arbejde ud fra end et foto på telefonen, som kan slukke undervejs.

251296 Onsdage fra d. 3/9-25 · kl. 19:05 - 22:05  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

**Pris kr. 2071,- P: kr. 1728,- A/E: kr. 1826,-**

## Knipling

Kirsten Skov



### - tradition og kreativitet i tråd

Knipling er et mere end 500 år gammelt kunsthåndværk, som stadig lever i bedste velgående - både som klassisk

teknik og som udtryk i moderne mode og boligindretning.

Det er et arbejde, der kræver koncentration, men også giver ro og fordybelse. Mange oplever, at det er både meditativt og kreativt på én gang.

På kurset er undervisningen individuel, så både begyndere og øvede kan få udbytte af dagen.

Som ny knipler bliver du introduceret til teknikker og grundmønstre. Er du mere erfaren, kan du arbejde videre med egne ideer eller mere avancerede forlæg - og få faglig sparring undervejs.

Materialer kan købes direkte af underviseren.

- Undervisningen foregår som lørdagskurser
- Kurset tilpasses den enkelte deltagers niveau og projekt

256202 Lørdage fra d. 11/10-25 · kl. 10:00 - 15:20  
Frederikssund, De tre ege

266202 Lørdage fra d. 10/1-26 · kl. 10:00 - 15:20  
Frederikssund, De tre ege

**Pris kr. 1081,-**

## Blomsterværkstedet

Bibi Lauritzen

Med Ådalen i baghaven har vi en fantastisk mulighed for at forvandle naturens smukke materialer til små blomsterkunstværker.

Kurset strækker sig over 10 gange fordelt over hver anden uge: 5 gange i sensommer/efterår og 5 gange i forår/sommer.

Vi arbejder med vilde buketter, mere klassiske buketter, kranse, dekorationer - og andre kreative metoder til at bruge alt det smukke, vi omgiver os med.

Måske er det lige netop noget fra din have, der skal med?

Du lærer teknikker og får vejledning i blomster- og materialevalg - og inspiration til, hvad du kan plukke i naturen, som man måske normalt ikke lægger mærke til.

### Fra tidligere kursist:

Supergivende og kreativt kursus! Følte, at hver eneste blomst kom til sin ret ved Bibis blomsterkyndige vejledning. Absolut et kursus, der er værd at gå på, hvis blomster og grønt står ens hjerte nær.

256214 Onsdage fra d. 6/8-25 · kl. 18:30 - 21:30  
Frederikssund, Ådalens Skole

**Pris kr. 1651,-**



## Tegning og maling med Xenia

Xenia Michaelsen



På kurset vil du lære mange grundlæggende tegneteknikker: hvordan man opbygger og forstår formen, arbejder med proportioner, rumlighed, perspektiv, balance, farver m.m.

Kurset er for dig, som:

elsker at tegne, men mangler nogle grundlæggende teknikker, går i stå i tegne-/maleprocessen og ikke kan forstå, hvad der ikke lykkes (ofte skyldes det, at nogle grundlæggende elementer mangler), synes, at tegneteknikker er for svære og for kedelige.

Jeg vil gerne inspirere dig med enkle, sjove og overskuelige opgaver.

256250 Torsdage fra d. 18/9-25 · kl. 18:30 - 21:05  
Frederikssund, Ådalens Skole

**Pris kr. 1681,-**

## Introduktion til Rinography

Chris Rini



Er du nysgerrig på Rinography, men vil gerne starte med en kort introduktion?

Dette kursus giver dig mulighed for at prøve kræfter med teknikken i en enkel og guidet form.

Du får en smagsprøve på metoden og skaber dit eget lille værk under kyndig vejledning af kunstneren Chris Rini.

- Ønsker du at gå mere i dybden, kan du læse om det

10

længerevarende forløb under holdteksten til Rinography.

**Undervisningen foregår på engelsk.**

### Materialeudgifter:

Materialeudgiften er 300 DKK, som dækker maling og to træpaneler. Beløbet betales direkte til underviseren på kursusdagen, da han selv fremstiller malingen og forbereder materialerne.

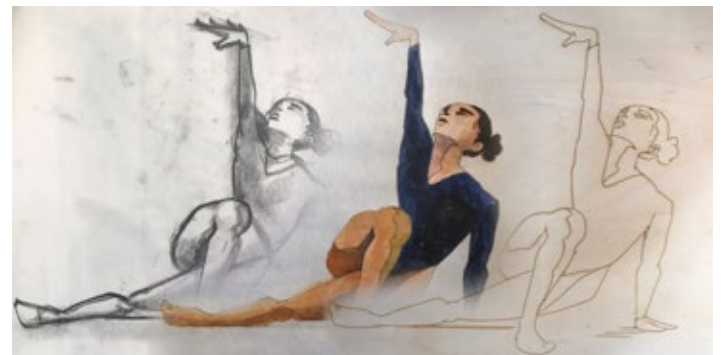
Derudover skal kursisterne selv medbringe 3-5 Water Brushes (fx mærker som Nishi eller Pentel).

251210 Mandage fra d. 18/8-25 · kl. 18:00 - 20:05  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 750,- P: kr. 663,- A/E: kr. 688,-**

## Introduktion til Tegning af kroppen i bevægelse

Chris Rini



Vil du lære at skabe tegninger med liv og bevægelse?

Dette er et fem ugers introduktionskursus, der giver dig grundlæggende redskaber til at arbejde med kroppens bevægelse i rummet og skabe dynamiske, udtryksfulde kompositioner.

Underviseren Chris har over ti års erfaring som illustrator og animator og guider dig gennem teknikker som:

- Tre værktøjer-metoden med komprimeret trækul
  - Skyggelægning og rumlig volumen
  - Komposition og bevægelseslinjer
  - Enkle anatomier til forståelse af kropsstruktur
- Vi arbejder med mange typer bevægelse - fx fra sport, dans og hverdagsliv - og kurset henvender sig både til begyndere og let øvede.

- Dette introduktionsforløb kan stå alene, men kan også forbindes med en løbende masterclass. Du kan læse mere under holdteksten Tegning af kroppen i bevægelse.

**Materialer:** komprimeret trækul, sandpapir, avispapir eller stor tegneblok.

**Undervisningen foregår på engelsk.**

251211 Tirsdage fra d. 19/8-25 · kl. 19:00 - 21:05  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 750,- P: kr. 663,- A/E: kr. 688,-**



## Introduktion til Akrylmaling

Chris Rini



På dette kursus tager vi udgangspunkt i de kunstværker, du selv beundrer og finder inspirerende - hvad enten det er portrætter, landskaber eller abstrakte udtryk. Alle kan deltage, og der kræves ingen forkundskaber.

Vi arbejder med grundlæggende teknikker og billedforståelse og undersøger blandt andet:

- Forskellige typer penselstrøg, og hvordan de kan kombineres
- Hvordan du forenkler fotos og visuelle indtryk til et malerisk udtryk
- Teknikker til at skabe form, dybde og balance i billedfladen
- Forberedende skitser og metoder til at overføre motiver til lærred.

Kurset lægger vægt på personligt udtryk, teknisk forståelse og malerglæde - og giver dig en god base for at komme videre med din egen praksis.

- Dette er et introduktionsforløb, der kan stå alene, men som også kan forbindes med et længerevarende malekursus. Du kan læse mere under holdteksten Akrylmaling.

### Materialer:

- 3-5 pensler i forskellige bredder
- Krus til vand
- Paletkniv
- Palet til at blande farver - plast eller glas
- Køkkenrulle eller viskestykke
- Forspændt lærred eller blok akvarelpapir
- HB-blyant eller vintrækul til skitsering
- Maling: Du vælger selv antal og type farver.

### Undervisningen foregår på engelsk.

251212 Fredage fra d. 22/8-25 · kl. 10:00 - 12:05  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

Pris kr. 750,- P: kr. 663,- A/E: kr. 688,-

## Rinography

Chris Rini



Her er muligheden for at lære at anvende en helt unik teknik og kunstform.

Rinography er skabt af Chris Rini, mens han boede i New York City i begyndelsen af 2000'erne. Det indebærer at brænde og gravere træpaneler og derefter male dem med anilinfarvestoffer, der oprindeligt blev brugt til at skabe tv- og Broadway-teaterscenedesign. Chris vil guide dig gennem udviklingen af kunstformen, mens du lærer at skabe enkle, håndlavede værker og teknologisk komplekse mesterværker.

Eleverne kan vælge et landskabs-, blomster- eller farvet glas-arrangement, som Chris allerede har forberedt.

På dette kursus lærer du:

Hvordan man blander og lagdelar farver  
Sådan planlægger og forbereder du dit eget billede til gravering

Blanding af gamle og nye teknologier for at genskabe æstetikken ved akvarelpatinering, japanske træbloktryk og farvet glas.

### Undervisningen foregår på engelsk.

### Materialeudgifter:

Materialeudgiften er 300 DKK, som dækker maling og to træpaneler. Beløbet betales direkte til underviseren på kursusdagen, da han selv fremstiller malingen og forbereder materialerne.

Derudover skal kursisterne selv medbringe 3-5 Water Brushes (fx mærker som Nishi eller Pentel).

251213 Mandage fra d. 29/9-25 · kl. 18:00 - 20:05  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

Pris kr. 1351,- P: kr. 1176,- A/E: kr. 1226,-

## Tegning af kroppen i bevægelse

Chris Rini



Tilfør dine værker liv og dynamik, og lær at identificere den handlinglinje, der definerer kroppens bevægelse i rummet.

Underviseren Chris har mere end ti års erfaring som illustratør, animator og tegneserieskaber i sportsmedier. Chris' evne til at indfange den menneskelige krop i bevægelse er unik, og du har mulighed for at lære hans teknikker.

På kurset bliver der arbejdet med:

Tre værktøjer-metoden til at arbejde med komprimeret trækul for at opnå en række forskellige linjer og skygger  
Skyggelægning af de forskellige typer skygger, der skaber volumen i en todimensionel tegning.

Hvordan man skaber dynamiske kompositioner

En grundlæggende introduktion til menneskets anatomi  
Mange typer dynamisk bevægelse - fra atletik til dans til en forælder, der løfter sit barn - vil blive dækket. Kurset er for både begyndere og erfarne kunstnere.

**Materialer:** komprimeret trækul, sandpapir, avispapir eller stor tegneblok

**Undervisningen foregår på engelsk.**

251214 Tirsdage fra d. 30/9-25 · kl. 19:00 - 21:05  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 1351,- P: kr. 1176,- A/E: kr. 1226,-**

## Akrylmaling

Chris Rini

På dette kursus tages der udgangspunkt i de kunstværker, du beundrer og finder inspirerende. Det kan være portræt, landskab eller abstrakt. Alle kan deltage på dette kursus. På kurset arbejdes der med udvikling af forskellige teknikker:

Forskellige typer penselstrøg, og hvordan man bruger dem på komplementære måder

Forenkling af billeder eller fotos til et overbevisende maleri  
At skabe form og dybde i et maleri



Hvordan man laver forberedende skitser og andre teknikker til at overføre eksisterende billeder til dit lærred

**Materialer:**

- 3-5 pensler i forskellige bredder
- Krus til vand
- Paletkniv
- Palet til at blande farver - plastik eller glas
- Køkkenpapir eller viskestykke
- Forspændt lærred eller en blok akvarelpapir
- HB-blyant eller vintrækul til skitsering.

**Maling:** Eleverne kan bruge enhver kombination af maling med så mange eller så få farver efter eget valg

**Undervisningen foregår på engelsk.**

251229 Fredage fra d. 3/10-25 · kl. 10:00 - 12:05  
Roskilde, Jernbanegade 62 A

**Pris kr. 1351,- P: kr. 1176,- A/E: kr. 1226,-**



## Redesign og syning for begyndere

Vil du lære at sy og samtidig være kreativ og bæredygtig? På dette begynderkursus i redesign forvandler du gammelt tøj til noget nyt og personligt. Du behøver ingen erfaring - vi starter helt fra bunden.



Du lærer grundlæggende syteknikker, idéudvikling, tilretning og enkle ændringer som at afkorte, indsætte eller kombinere tøj. Du får hjælp til både små og større projekter - fx at lave en kjole om til en top eller friske en skjorte op med nye detaljer.

Undervisningen veksler mellem oplæg og individuel vejledning i en tryk og inspirerende atmosfære.

Medbring tøj, du vil arbejde med, samt evt. stofrester, bånd eller knapper. Tag gerne din egen symaskine med - vi har enkelte til rådighed.

251271 Onsdage fra d. 3/9-25 · kl. 17:00 - 18:40  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 1.201,- P: kr. 1.061,- A/E: kr. 1.101,-**

## Japansk broderi - Boro og Sashiko



På dette kursus arbejder vi med de japanske broderiteknikker Boro og Sashiko - æstetiske, bæredygtige og meditative rolige teknikker, der forener reparation og dekoration. Du lærer at sy med gentagne sting, lægge lag, lappe og skabe dine egne mønstre og designs med inspiration og intuition.

Boro stammer fra en tradition med at sy tekstiler sammen lag på lag, mens Sashiko bruger enkle sting til både forstærkning og udsmykning - typisk hvide sting på indigoblåt stof.

Kurset kræver ingen syerfaring og er for både begyndere og let øvede. Vi arbejder praktisk og i roligt tempo med individuel vejledning og fokus på fordybelse og nærvær.

Medbring bomulds- eller hørlapper, gerne genbrug, nål og tråd hvis du har, og evt. et stykke tøj du vil reparere eller udsmykke.

251272 Lørdage fra d. 15/11-25 · kl. 10:00 - 16:00  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 810,- P: kr. 720,- A/E: kr. 745,-**

## Syhold for begyndere - Kom godt i gang med syning

Dette begynderhold er for dig, der gerne vil lære at sy helt fra bunden. Du behøver ingen erfaring - vi tager det roligt og hjælper dig godt i gang.

Du lærer at bruge en symaskine, sy lige sømme og zigzag, læse simple mønstre og klippe stof. Undervejs syr du små projekter som pudebetræk, stofnet eller enkle beklædningsdele.

Undervisningen veksler mellem fælles gennemgang og individuel hjælp i et trygt og hyggeligt miljø - med god tid til spørgsmål.

Alle kan være med, uanset alder og baggrund. Det er en fordel, hvis du har adgang til en symaskine.

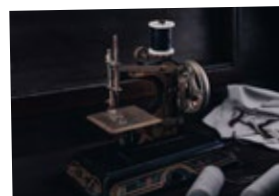
Medbring gerne symaskine, stofsaks, målebånd, knappenåle og tråd - og stof til første projekt (du får besked i god tid).

251275 Mandage fra d. 15/9-25 · kl. 16:00 - 17:40  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 1.201,- P: kr. 1.061,- A/E: kr. 1.101,-**

## Syhold for øvede - Forfin dine teknikker og bliv endnu skarpere

Dette hold er for dig, der allerede har erfaring med at sy og gerne vil udvikle dine evner. Du arbejder med egne projekter og får individuel vejledning til at forfine teknikker, tilpasse mønstre og sy mere avanceret tøj som bukser, kjoler og jakker.



Vi dykker ned i detaljer som lynlåse, foer, belægninger og specialteknikker som rynkning, læg og kantbånd. Der er fokus på præcision, pasform og personlig stil.

Undervisningen tilpasses dine behov og giver masser af faglig sparring - du lærer også meget af at følge med i andres projekter.

Kurset er for dig, der er tryk ved en symaskine og kender de grundlæggende syteknikker.

Medbring symaskine (og gerne overlocker), materialer, projekter og mønstre, du vil arbejde med.

251277 Torsdage fra d. 18/9-25 · kl. 16:00 - 17:40  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 1.201,- P: kr. 1.061,- A/E: kr. 1.101,-**

## Design dit eget strik og lav din egen opskrift

Kiit Damsgaard

Dette kursus er for dig, der gerne vil designe dit eget strik og lære at skrive en opskrift, andre kan følge. Du arbejder fra idé og skitse til færdig opskrift med fokus på både kreativitet og teknik.



Du lærer om designprocessen, valg af garn og pinde, udregning af masker og størrelser, forskellige konstruktionstyper og opbygning af en klar og forståelig opskrift.

Kurset er for dig, der har erfaring med at strikke efter opskrift og nu vil skabe dine egne designs. Undervisningen kombinerer oplæg og workshop, med individuel sparring undervejs.

Medbring garn og pinde, en strikkeprøve hvis du har én, samt notesbog og blyant - og lysten til at fordybe dig i design og idéudvikling.

251802 Tirsdage fra d. 23/9-25 · kl. 17:00 - 18:40  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 1.201,- P: kr. 1.061,- A/E: kr. 1.101,-**

# Motion og afspænding

## Babymotorik

Pia Grønlund Gudmansen



### - Tumletime

Tidlig sanseintegration og målrettet bevægelse for 4-12 mdr.

Et praksisbaseret og fagligt funderet forløb for forældre med babyer i alderen ca. 4-12 måneder. Fokus er på at forstå og understøtte den tidlige sansemotoriske udvikling - og hvordan du som forælder aktivt kan støtte dit barn i at nå sine naturlige udviklingsmæssige milepæle.

På holdet arbejder vi med:

- Leg og bevægelse, der stimulerer både krop og hjerne og understøtter barnets tidlige neurologiske udvikling.
- Stimulerende øvelser, der styrker barnets vestibulærsans, følesans og muskel-led-sans - sanser, som er grundlæggende for motorisk tryghed, følelsesregulering og senere indlæring.
- Bevægelsesmønstre, der følger barnets naturlige udvikling: fra hovedkontrol og rullebevægelser til at komme op at sidde og kravle.
- Vejledning i håndtering og bæring, så du støtter barnets led og tonus bedst muligt - og undgår at hæmme udviklingen utilsigtet.
- Forståelse for sansestimulering, og hvordan den påvirker søvn, spisning, motorik og kontakt.

Du får viden og konkrete redskaber med hjem, som du kan bruge i hverdagen - og vi skelner tydeligt mellem, hvad der er hensigtsmæssig stimulering, og hvad barnet endnu ikke er klar til.

Holdet ledes af en underviser med viden om sansemotorik og spædbarnsudvikling, og der er plads til spørgsmål og faglig sparring undervejs.

- For én voksen + ét barn
- OBS: Du tilmelder dig selv - ikke barnet

251688 Fredage fra d. 24/10-25 · kl. 12:15 - 13:15  
Roskilde, Idrættens Hus

251693 Fredage fra d. 24/10-25 · kl. 11:00 - 12:00  
Roskilde, Idrættens Hus

261690 Fredage fra d. 9/1-26 · kl. 11:00 - 12:00  
Roskilde, Idrættens Hus

261693 Fredage fra d. 9/1-26 · kl. 12:15 - 13:15  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 750,- P: kr. 670,- A/E: kr. 700,-**

251690 Fredage fra d. 22/8-25 · kl. 11:00 - 12:00  
Roskilde, Idrættens Hus

251694 Fredage fra d. 22/8-25 · kl. 12:15 - 13:15  
Roskilde, Idrættens Hus

261691 Fredage fra d. 13/3-26 · kl. 11:00 - 12:00  
Roskilde, Idrættens Hus

261694 Fredage fra d. 13/3-26 · kl. 12:15 - 13:15  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 660,- P: kr. 600,- A/E: kr. 620,-**

261692 Fredage fra d. 22/5-26 · kl. 11:00 - 12:00  
Roskilde, Idrættens Hus

261695 Fredage fra d. 22/5-26 · kl. 12:15 - 13:15  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 470,- P: kr. 430,- A/E: kr. 440,-**

## Bevæg dig - bevar dig

Pia Grønlund Gudmansen

Vil du styrke både din krop og dit velbefindende - og samtidig skabe ro og balance i sindet?

På dette hold





arbejder vi med hele kroppen: styrke, smidighed, balance og koordination. Øvelserne er skånsomme, men effektive, og vi har fokus på kropsbevidsthed, åndedræt og funktionelle bevægelsesmønstre, der kan forebygge spændinger og give dig mere energi og overskud i hverdagen.

Vi arbejder i et roligt og nærværende tempo, hvor du får tid til at mærke kroppen og træne med bevidsthed og kvalitet. Hver time afsluttes med en guidet afspænding, der skaber indre ro, styrker nervesystemets restitution og efterlader dig med en følelse af velvære og fornyet klarhed.

- Holdet er åbent for alle - uanset alder, fysik og træningserfaring
- Øvelserne kan tilpasses individuelle behov
- Medbring et tæppe og en lille hovedpude til afspændingen

251640 Fredage fra d. 5/9-25 · kl. 09:00 - 10:40  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 2.402,- P: kr. 1.982,- A/E: kr. 2.102,-**

## Bevægelse, afspænding og NADA

Mette Asgaard



At få bevæget, styrket og afspændt hele kroppen er godt og sundt for alle.

På dette hold får du gennem opvarmning og alsidige øvelser arbejdet hele kroppen igennem. Øvelserne øger din bevægelighed, puls, styrke, stræk, smidighed, balance, kredsløb, bækkenbundsstyrke, grounding, vejrtrækning, kropsbevidsthed og ro.

Du vil opleve større fysisk velvære, mindre spænding i kroppen, bedre balance og øget energi i hverdagen. Øvelserne tilpasses, så alle kan være med — uanset udgangspunkt.

Hver undervisningsgang afsluttes med afspænding af hele kroppen eller med NADA (øreakupunktur) til blid og afslappende musik.

**Medbring:** et tæppe, en lille hovedpude og vand.

251601 Tirsdage fra d. 2/9-25 · kl. 11:00 - 12:12  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 900,- P: kr. 795,- A/E: kr. 825,-**

## Body SDS træning

Louise Mollerup



Body SDS Grundtræning er en helhedsorienteret træningsform, der styrker, smidiggør og afbalancerer kroppens led og muskler. Du opbygger et stærkt fundament og en harmonisk kropsholdning, samtidig med at du arbejder med puls, koordination, balance og styrke i mave, ryg og arme. Træningen afsluttes altid med udstrækkende og afspændende øvelser, der skaber ro og velvære.

### Hver træning består af tre moduler:

De 7 faser: Systematisk gennemgang af hele kroppen fra fødder til nakke.

Legende øvelser: Puls, koordination, balance samt styrke af mave, ryg og arme.

Udstræk og afspænding: Smidighed, ro og afslutning på træningen.

### Du får bl.a.:

Øget kropsbevidsthed og koordination  
Smidige og stærke led

Bedre kropsholdning og færre spændinger  
Øget velvære og indre ro

Større overskud i hverdagen

Styrket evne til at udnytte både fysiske og psykiske ressourcer optimalt

Body SDS Grundtræning er desuden et perfekt supplement til andre former for træning, fordi det styrker kroppens naturlige balance og potentiale.

### Alle kan være med - uanset niveau.

251600 Mandage fra d. 18/8-25 · kl. 17:00 - 18:40  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 1.201,- P: kr. 1.061,- A/E: kr. 1.101,-**

## De 5 tibetanere - udvidet workshop

Jill Christiansen

Vil du lære et enkelt og effektivt træningsprogram, du kan udføre hjemme på blot 10-20 minutter om dagen?



De 5 Tibetanere er en serie af øvelser, der styrker smidighed, balance, styrke, koordination, kropsbevidsthed, vejrtrækning og afspænding. Øvelserne er kendt som ungdommens kilde, fordi kroppen holdes vital og i form gennem regelmæssig praksis.

På workshoppen lærer du:

- at udføre de fem grundøvelser korrekt
- forberedende variationer, hvis du endnu ikke kan lave dem fuldt ud
- at arbejde med kvalitet og bevidsthed i hver bevægelse
- hvordan du opbygger en bæredygtig hjemmepraksis

Denne udvidede version giver dig god tid til at lære øvelserne i dybden og stille spørgsmål undervejs.

Praktisk information:

Workshoppen er ikke egnet, hvis du har alvorlige bevægelsesbegrænsninger eller sygdom. Er du i tvivl, kontakt underviseren.

**Medbring:** Skridsikker yogamåtte, tæppe, flad pude eller håndklæde, madpakke og drikkevarer.

**Tøj:** Behageligt, løstsiddende tøj, du kan bevæge dig frit i. Mange vælger at tage workshoppen igen efter ½-1 år som en god genopfriskning.

252603 Lørdage fra d. 25/10-25 · kl. 10:00 - 15:20  
Lejre, Domus Felix

254603 Lørdage fra d. 15/11-25 · kl. 10:00 - 15:20  
Holbæk, Postnord bygningen

**Pris kr. 360,-**

## Gotvedgymnastik for hele kroppen

Kamille Rasmussen

**- bevægelse med energi og nærvær**

Gotvedgymnastik er en træningsform, der arbejder med hele kroppen gennem naturlige bevægelser, musik og rytme.

Det skal være sjovt, sanseligt og meningsfuldt - og det er præcis dét, du får her.

Vi arbejder med sving, stræk, puls og styrke, og skaber bevægelsesglæde gennem musik, der understøtter rytmen og kroppen. Øvelserne er tilpasset kroppens naturlige funktioner og styrker led, muskler, balance og koordination - uden overbelastning.



Gotvedgymnastikken er kendt for at øge kropsbevidstheden og løse spændinger. Øvelserne har rødder i en forståelse af kroppens anatomi, og du får bevæget dig godt igennem fra top til tå - med både flow og fordybelse. Du vil kunne mærke forskellen med det samme: Efter timen oplever de fleste større bevægelsesfrihed, lethed og energi - og ikke mindst et løftet humør.

Vi afslutter hver gang med en guidet afspænding, som hjælper dig med at lande i kroppen, finde ro og styrke forbindelsen mellem krop og sind.

- Velegnet for alle - øvelserne kan tilpasses individuelle behov
  - Fokus på funktionel bevægelse og langvarigt velvære
  - Træning med både effekt og nydelse
- Medbring:** måtte, tæppe og pude

255650 Onsdage fra d. 20/8-25 · kl. 10:00 - 11:40  
Odsherred, Borren

**Pris kr. 1.201,-**

## Grundlæggende Hatha Yoga

Lena Estrup

På dette nybegynderhold (også velegnet for seniorer) bliver du trygt introduceret til de grundlæggende Hatha yoga-stillinger i et roligt tempo, hvor der er god tid til at mærke kroppen og finde ind i stillingerne.



Vi arbejder med hele kroppen og styrker balance, smidighed, kropsbevidsthed og muskulær stabilitet. Samtidig har vi fokus på vejrtrækningen, som er en central del af yogaens virkning og hjælper med at skabe ro i både krop og sind.

Gennem undervisningen får du en grundig indføring i yogaens teknik og opbygger redskaber, du kan tage med dig

videre i hverdagen - både til afspænding, øget velvære og bedre håndtering af spændinger og stress.

Hver undervisningsgang afsluttes med en guidet afspænding, så du går herfra med ro i kroppen og fornyet energi.

**Alle kan være med - uanset erfaring, alder eller fysisk form.**

251670 Torsdage fra d. 21/8-25 · kl. 17:00 - 18:18  
Roskilde, Viby Skole Ørstedvej

**Pris kr. 960,- P: kr. 848,- A/E: kr. 880,-**

## Gør kroppen glad

Gunnvor Anne Klok

**- bevægelse med mening**

Kroppen er skabt til bevægelse - og på dette hold gør vi hver gang noget godt for den ved at arbejde hele kroppen grundigt igennem med fokus på styrke, smidighed, balance og velvære.



Vi starter med en energisk opvarmning, hvor vi øger pulsen og varmer musklerne godt op, så kroppen er klar til resten af timen.

Herefter arbejder vi med styrkegivende øvelser, der udfordrer kroppen på en funktionel og alsidig måde - med fokus på at styrke især ben, mave, ryg og skuldre.

Vi inddrager også udspændende og koordinerende bevægelser, balancetræning og en afsluttende afspænding, som giver ro og restitution - og efterlader dig med en følelse af fornyet energi og lethed i kroppen.

Øvelserne er alsidige og tilpasses, så alle kan være med - uanset alder og træningserfaring.

- Træning, der styrker både kroppen og humøret
- Fokus på bevægelse, der føles godt og gør godt
- Hver gang afsluttes med afspænding og ro

251655 Onsdage fra d. 3/9-25 · kl. 09:00 - 10:40  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 2.402,- P: kr. 1.982,- A/E: kr. 2.102,-**

## Hatha yoga

Birgit Møller Bach

Hatha yoga er for dig, der ønsker en rolig yogaklasse med fokus på nærvær og kropsbevidsthed. Yoga starter altid med den krop, du har i dag - her er der plads til alle, uanset om du er nybegynder, ikke kan nå dine tæer eller kan sno dig som en kringle. I undervisningen arbejder vi med en grundig introduktion

til klassiske yogastillinger, med fokus på fordybelse og individuelle justeringer.

Målet er, at du opnår en større kropsfornemmelse, lærer at lytte til kroppen og mærke dine egne grænser - og derigennem styrker både smidighed, styrke, ro og balance.

Vi arbejder hver gang med solhilsner, varierende klassiske yogastillinger og afslutter med en rolig afspænding.

**Holdet er åbent for alle, men frarådes ved alvorlige skader.**

251667 Torsdage fra d. 14/8-25 · kl. 18:00 - 19:40  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 1.621,- P: kr. 1.383,- A/E: kr. 1.451,-**

## Hatha Yoga - Let øvede

Lena Estrup

Hatha yoga er en rolig og bevidst praksis, hvor krop, åndedræt og sind arbejder sammen. Gennem øvelserne skaber vi balance og harmoni, der kan give øget overskud og velvære både fysisk, mentalt og åndeligt.



På dette hold bygger vi videre på de grundlæggende stillinger og går lidt mere i dybden med klassisk Hatha yoga. Vi arbejder bl.a. med solhilsner, klassiske stående og liggende stillinger, balanceøvelser, styrkende og smidiggørende sekvenser samt åndedrætsøvelser som Kapalabhati og Anuloma Viloma, der renser og beroliger nervesystemet.

Der er fokus på korrekt teknik, nærvær og individuel tilpasning, så du gradvist kan fordybe din praksis og opnå større kropsbevidsthed, styrke og indre ro.

Holdet er velegnet for dig, der allerede har lidt erfaring med yoga, og som gerne vil arbejde videre i et roligt tempo med god tid til fordybelse.

251671 Torsdage fra d. 21/8-25 · kl. 18:30 - 19:48  
Roskilde, Viby Skole Ørstedvej

**Pris kr. 960,- P: kr. 848,- A/E: kr. 880,-**



## Hatha yoga Lejre

Jill Christiansen

På dette hold laver vi skøn Hatha yoga, hvor vi arbejder med styrke, smidighed, balance, koordination og kropsbevidsthed.



Undervisningen er nænsom og styrkende - og altid med fokus på at skabe harmoni mellem krop og sind.

Du lærer forskellige åndedrætsøvelser, som har en vigtig indvirkning på kroppens funktioner og modvirker stress. Når vi trækker vejret bevidst og frit, støtter vi kroppens naturlige balance.

Vi afslutter hver gang med ca. 20 minutters afspænding, så kroppen får ro til at integrere dagens praksis.

Undervisningen krydres også med udvalgte øvelser fra Qigong og Pilates, som styrker forbindelsen mellem krop og sind.

### Medbring:

Skridsikker yogamåtte  
Pude og tæppe, så du kan ligge godt  
Evt. vandflaske

252602 Mandage fra d. 11/8-25 · kl. 15:30 - 17:10  
Lejre, Domus Felix

Pris kr. 1.621,-

## Hatha yoga Odsherred

Anne Marie Hovman

Hatha yoga er en blid og klassisk form for yoga, som fokuserer på en rolig og balanceret tilgang til både krop og sind. Alle kan være med - uanset alder, erfaring eller fysisk form.



### I undervisningen arbejder vi med:

yogastillinger (asanas), som styrker og smidiggør kroppen  
åndedrætsøvelser (pranayama), der skaber ro og fokus  
og afsluttende afspænding eller guidet meditation, hvor kroppen får mulighed for at restituere, og sindet falder til ro

Hatha yoga giver dig et frirum i en travl hverdag og er ideel til dig, der ønsker at:  
opbygge en stærkere og mere fleksibel krop  
skabe større kropsbevidsthed og indre ro  
mindske stress og spændinger

finde en meditativ og mindful tilgang til bevægelse  
Alle øvelser tilpasses den enkelte, så du deltager på dine egne præmisser.

### Praktisk info:

Medbring en yogamåtte, et tæppe og løstsiddende, behageligt tøj, du kan bevæge dig frit i.

Du er også velkommen til at medbringe en pude til afspænding, hvis du ønsker ekstra komfort.

Giv dig selv en stund med fordybelse, nærvær og ro - din krop og dit sind vil takke dig for det.

255649 Tirsdage fra d. 12/8-25 · kl. 12:00 - 13:40  
Odsherred, Borren

Pris kr. 1.561,-

## Herregod yoga

Birgit Møller Bach



- for dig der gerne vil i gang

Er du mand og har tænkt, at yoga lød spændende - men aldrig rigtig fået taget det sidste skridt?

Så er chancen her! Dette er et yogahold for mænd, hvor du er velkommen, uanset erfaring, alder eller smidighed. Vi arbejder med fleksibilitet, ro og balance - kvaliteter, der ikke bare fremmer det generelle velvære, men også kan forebygge skader, mindske spændinger og styrke restitutionen.

Yogaen fungerer derfor også rigtig godt som et supplement til styrketræning, løb, cykling eller anden fysisk aktivitet. Hver undervisningsgang begynder med en kort meditation for at skabe fokus og ro, hvorefter vi bevæger os igennem solhilsner og klassiske yogastillinger. Vi afslutter altid med en rolig afspænding, så du går hjem med både styrke og nærvær i kroppen.

Du kan forvente en seriøs men uformel tilgang, plads til grin, lidt sved på panden og en respektfuld stemning, hvor vi tager yogaen alvorligt - men ikke os selv alt for højtideligt.

### Medbring:

- Tøj du kan bevæge dig frit i  
- Vandflaske til pauserne

251668 Torsdage fra d. 14/8-25 · kl. 19:40 - 21:20

Roskilde, Idrættens Hus

251669 Tirsdage fra d. 12/8-25 · kl. 18:45 - 20:25  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 1.621,- P: kr. 1.383,- A/E: kr. 1.451,-**

## Kropsbevidsthed

Pia Grønlund Gudmansen

**- træning og afspænding**



Dette hold er for dig, der ønsker at styrke både kroppen og det mentale velbefindende - uanset alder eller eventuelle skavanker.

Der er plads til individuelle hensyn, og øvelserne kan tilpasses, hvis du har udfordringer i bevægeapparatet.

Vi arbejder med at forbedre smidighed, styrke, balance og koordination - og samtidig styrke din forbindelse mellem krop og sind. Træningen foregår i et roligt tempo med fokus på bevidst bevægelse og nærvær, og hjælper med at forebygge spændinger, styrke kropskontrollen og give mere overskud i hverdagen.

Musikken er en integreret del af undervisningen og bruges til at støtte bevægelsen og skabe variation og stemning - med inspiration fra forskellige genrer.

Hver gang afsluttes med en grundig afspænding, hvor kroppen får lov at restituere og finde ro.

- Undervisningen foregår i et trygt og rummeligt miljø
- Fokus på både funktionel træning og velvære
- Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte underviseren

251641 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 10:30 - 12:10  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 2.402,- P: kr. 1.982,- A/E: kr. 2.102,-**

## Pilates

Gunnvor Anne Klok

**- styrke, stabilitet og ro**

Pilates er ikke uden grund en af de mest populære træningsformer i verden:



Det er en effektiv og skånsom metode til at opbygge lange, stærke muskler, forbedre kropsholdning og øge kropsbevidsthed og koordination.

Vi arbejder med få, kontrollerede gentagelser af nøje udvalgte øvelser - med særligt fokus på kroppens kerne: mave, bækkenbund og ryg.

Men også balder, ben og arme bliver styrket gennem funktionelle bevægelser, der integrerer hele kroppen.

Undervisningen inddrager også Fysio Flow, en blid men virkningsfuld metode, der arbejder med kroppens bindevæv (fascier). Fysio Flow forbedrer bevægelighed, frigør spændinger og stimulerer det parasympatiske nervesystem - kroppens naturlige ro- og restitutionssystem.

Det meste af træningen foregår liggende eller siddende, og alle øvelser udføres med fokus på åndedrættet, som guider bevægelsen og skaber ro og nærvær.

- Egner sig til alle, uanset træningserfaring
- Skånsom, men udfordrende træning
- Giver styrke, smidighed og indre ro

251650 Onsdage fra d. 3/9-25 · kl. 10:40 - 12:20  
Roskilde, Idrættens Hus

251651 Onsdage fra d. 3/9-25 · kl. 15:30 - 17:10  
Roskilde, Idrættens Hus

251652 Onsdage fra d. 3/9-25 · kl. 17:05 - 18:45  
Roskilde, Idrættens Hus

251653 Onsdage fra d. 3/9-25 · kl. 18:40 - 20:20  
Roskilde, Idrættens Hus

251654 Mandage fra d. 1/9-25 · kl. 10:40 - 12:20  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 2.402,- P: kr. 1.982,- A/E: kr. 2.102,-**

256630 Mandage fra d. 1/9-25 · kl. 15:35 - 17:15  
Frederikssund, Skibby Fritidscenter

256631 Mandage fra d. 1/9-25 · kl. 17:20 - 19:00  
Frederikssund, Skibby Fritidscenter

**Pris kr. 2.582,-**

## Pilates mix

Jill Christiansen

På dette hold kombinerer vi effektive træningsformer

med højt humør, grin og plads til ikke at tage os selv alt for højtideligt. Vi bevæger os med glæde og variation - og du bestemmer selv, hvornår du har brug for en pause.



Vi mixer elementer fra Pilates, Yoga, Dance Walk, Qigong, Effekttræning og Train Brain & Body (hjerne- og kropstræning). Vi får pulsen op og arbejder hele kroppen grundigt igennem. Hver undervisningsgang afsluttes med ca. 20 minutters dejlig afspænding.

Træningen er for alle, både begyndere og øvede - så længe du ikke har større fysiske udfordringer. Er du i tvivl, er du velkommen til at kontakte underviseren inden tilmelding.

### Medbring:

Skridsikker yogamatte (vigtigt)

Pude og tæppe

Håndvægte (0,5-1,5 kg) eller 2 halvliters flasker med vand/sand

Redondo-bold, pilatesring og yogabånd

252601 Mandage fra d. 11/8-25 · kl. 17:15 - 18:55  
Lejre, Domus Felix

**Pris kr. 1.621,-**

## Qi Gong og Tai Chi

Kirsten Skov

- ro, styrke og indre balance



Tai Chi er et ældgammelt kinesisk bevægelsessystem, der oprindeligt udsprang af kampkunst, men i dag praktiseres som en blid, men effektiv metode til at styrke både krop, sind og energi.

Bevægelserne er langsomme, cirkulære og bevidste, og bygger på den kinesiske filosofi om yin og yang - balancen mellem det rolige og det kraftfulde, det ydre og det indre.

Qi Gong er en overordnet betegnelse for et bredt spektrum af helsebringende øvelser, der har været anvendt i Kina i årtusinder til at styrke vitaliteten og forebygge sygdom.

Gennem gentagelse og opmærksomhed på åndedræt, bevægelse og koncentration, stimuleres energistrømmen (qi) i kroppen og kroppens naturlige evne til at finde ro og heling.

På dette hold kombineres Qi Gong og Tai Chi til en træningsform, der:

- forbedrer kropsholdning, balance og smidighed
- styrker kredsløb, åndedræt og immunforsvar
- beroliger nervesystemet og modvirker stress

Undervisningen foregår i et roligt tempo med plads til fordybelse, og alle øvelser kan tilpasses individuelle behov - alle kan være med, uanset alder eller fysisk form.

- En oplagt træningsform, hvis du ønsker mere energi, ro og kropsligt nærvær

- Velegnet både som supplement til anden motion - og som selvstændig praksis

- Ingen særlige forudsætninger kræves

256613 Mandage fra d. 15/9-25 · kl. 17:00 - 18:30  
Frederikssund, Foreningscentret Pedersholm

**Pris kr. 1.561,-**

266613 Mandage fra d. 26/1-26 · kl. 17:00 - 18:30  
Frederikssund, Foreningscentret Pedersholm

**Pris kr. 1.261,-**

## Tai Chi Chuan

Kirsten Skov

- styrke i stilhed



Tai Chi Chuan er et traditionelt kinesisk bevægelsessystem, der kombinerer blide, flydende bevægelser med indre fokus og opmærksomhed.

Bevægelserne udføres langsomt og kontrolleret og er



baseret på læren om yin og yang - balancen mellem det bløde og det faste, det rolige og det kraftfulde. Oprindeligt er Tai Chi en kampkunst, men i dag dyrkes det primært som en sund og helhedsorienteret træningsform, der styrker både krop og sind.

Træningen forbedrer balance, smidighed, koordination og koncentration, og virker samtidig beroligende på nervesystemet og stressreducerende.

Tai Chi er en fordybende praksis, hvor du lærer at bevæge dig med nærvær og bevidsthed. Du træner din evne til at stå stærkt - både fysisk og mentalt - uden at bruge unødigt kraft.

Alle kan lære Tai Chi, uanset alder eller fysisk form. I store dele af Asien praktiseres det dagligt i parker og på pladser - som en naturlig del af hverdagen.

- Velegnet til dig, der ønsker ro, styrke og bevægelighed i én træningsform
- Undervisningen foregår i et roligt tempo med fokus på grundteknikker og indlæring af bevægelsesserier
- Ingen forkundskaber kræves

256620 Tirsdage fra d. 9/9-25 · kl. 19:30 - 21:10  
Frederikssund, Trekløverskolen Marienlyst

**Pris kr. 1.561,-**

266620 Tirsdage fra d. 20/1-26 · kl. 19:30 - 21:10  
Frederikssund, Trekløverskolen Marienlyst

**Pris kr. 1.441,-**

## Yin yoga

Birgit Møller Bach

Har du lyst til at opdage, genopdage - eller fortsætte - den stille praksis?

Yin yoga er en rolig og meditativ yogaform med rødder i traditionel kinesisk medicin. Øvelserne foregår primært i siddende eller liggende stillinger, som vi holder i 2-5 minutter, mens vi bevæger os langsomt og opmærksomt ind i hver stilling.

I yin yoga lader vi musklerne slappe af for at kunne arbejde dybt med kroppens bindevæv. Målet er at øge smidighed og styrke i vævet og skabe plads til at frigøre spændinger i kroppen.

Vi styrker nærværet gennem ro og opmærksom vejrtrækning - og ved at acceptere både stilheden og det, der måtte opstå af tanker og følelser undervejs.

Hver session begynder med en kort meditation og afsluttes

med Yoga Nidra, en guidet dyb afspænding.

251625 Torsdage fra d. 14/8-25 · kl. 12:15 - 13:55  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 1.621,- P: kr. 1.383,- A/E: kr. 1.451,-**

## Yoga og Qigong for mænd

Jill Christiansen



På dette hold får du det bedste fra tre verdener: Yoga, Qigong og Pilates. Vi arbejder med at styrke både krop og sind gennem øvelser, der øger din styrke, smidighed, balance, koordination, kropsbevidsthed og evne til at fokusere.

Undervisningen indeholder desuden:

åndedrætsøvelser

mental træning

ca. 20 minutters afsluttende afspænding hver gang

Yoga er for alle - uanset om du er stiv som et bræt, ønsker at forbedre din præstation i hverdagen eller i din sportsgren, eller vil mindske stress og opnå større ro.

Du får praktiske og brugbare øvelser, som du nemt kan tage med dig hjem og bruge i din dagligdag.

Glæd dig til at blive en del af et stærkt og rummeligt fællesskab med andre mænd - og pas på, yoga kan godt gå hen og blive vanedannende!

### Praktisk info:

Kom i behageligt tøj, som du let kan bevæge dig i

Medbring gerne en vanddunk

Jeg glæder mig til at byde dig velkommen!

254610 Onsdage fra d. 27/8-25 · kl. 18:45 - 20:25  
Holbæk, Kulturkasernen

**Pris kr. 1.561,-**

# Hensyntagende bevægelse

Undervisningen tilrettelægges individuelt med max 8 deltagere på holdene. De forholdsvis små hold er helt nødvendige for, at undervisningen i højere grad kan tilrettelægges med udgangspunkt i den enkeltes behov og f.eks. fysiske udfoldelsesmuligheder.

Det er en forudsætning for deltagelse på disse hold, at hver enkelt deltager underskriver en erklæring hos læreren på holdet, hvor man angiver at have et handicap relaterende til undervisningen i et bestemt fag. Der skal således afgives erklæring for hvert fag man deltager i.

## Afspænding og bevægelse

Gunnvor Anne Klok

### - styrk kroppen og skab indre ro

Kroppen er skabt til bevægelse - og på dette hold gør vi hver gang noget godt for både krop og sind gennem varierede øvelser og bevidst træning.



Vi starter med en grundig opvarmning, hvor vi får pulsen op og varmer muskler og led op, så kroppen bliver klar og tryk til resten af programmet.

Derefter arbejder vi med styrkegivende øvelser, der stimulerer musklerne og understøtter kroppens funktion i hverdagen - især ryg, ben, mave og skuldre.

Derudover har vi fokus på koordination, balance og smidighed, og vi laver udspændende bevægelser, der løsner op for spændinger og styrker kropsbevidstheden. Gennem hele forløbet arbejder vi i et roligt tempo med opmærksomhed på åndedræt, nærvær og kvalitet i bevægelsen.

Hver undervisningsgang afsluttes med en guidet afspænding, hvor kroppen får lov til at slippe og restituere.

Det giver en dyb følelse af velvære, og mange oplever, at de går derfra med fornyet energi, ro og klarhed.

- For dig der ønsker en balanceret træning med fokus på både styrke og restitution
- Øvelserne kan tilpasses individuelle behov og niveauer
- Velegnet som supplement til anden træning - eller som selvstændig vedligeholdelse

256910 Tirsdage fra d. 2/9-25 · kl. 09:00 - 10:40  
Frederikssund, Skibby Fritidscenter

256911 Tirsdage fra d. 2/9-25 · kl. 10:40 - 12:20  
Frederikssund, Skibby Fritidscenter

256912 Tirsdage fra d. 2/9-25 · kl. 12:20 - 14:00  
Frederikssund, Skibby Fritidscenter

256913 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 13:30 - 15:10  
Frederikssund, Skibby Fritidscenter

Pris kr. 2.101,-

## Afspænding og NADA for tinnitusramte

Mette Asgaard

Tinnitus kan ofte forværres af spændinger i kroppen, stress og uro i nervesystemet. På dette hold arbejder vi målrettet med afspændende øvelser, der hjælper kroppen til at give slip på spændinger, skabe ro i nervesystemet og give en øget kropsbevidsthed.



Du får gennem øvelserne redskaber til bedre at håndtere gener forbundet med tinnitus, herunder søvnforstyrrelser, indre uro og muskelspændinger. Træningen kan bidrage til større fysisk og mental velvære, mere energi i hverdagen og bedre livskvalitet.

Hver undervisningsgang afsluttes med NADA (øreakupunktur), som med sine afslappende og balancerende virkninger kan støtte både krop og sind i processen. Behandlingen foregår til rolig, afslappende musik, så du kan finde ro og fordybelse.

**Medbring:** et tæppe, en lille hovedpude og vand.

251901 Tirsdage fra d. 2/9-25 · kl. 12:30 - 13:40  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

Pris kr. 825,- P: kr. 720,- A/E: kr. 750,-

## Bevæg dig bevar dig hensyntagende

Pia Grønlund Gudmansen

Dette hold er for dig, der ønsker at vedligeholde og styrke kroppen på en tryk, skånsom og effektiv måde, med respekt for individuelle behov og eventuelle begrænsninger.



Vi arbejder hele kroppen grundigt igennem ved hver træningsgang og kombinerer balance-, styrke-, koordinerings-, stabilitets- og kredsløbsøvelser i et roligt og opmærksomt tempo. Øvelserne er funktionelle og hjælper dig med at bevare bevægelighed, kropskontrol og overskud i hverdagen.

Undervisningen tilpasses deltagerne, og der tages hensyn, hvis du har udfordringer i bevægeapparatet. Indimellem sætter vi fokus på særlige områder som åndedrættet, fødderne eller balancen, så du får en bedre fornemmelse for kroppens signaler og behov.

Vi arbejder både stående og liggende, og afslutter altid med en rolig afspænding, der hjælper kroppen med at slippe spændinger og finde ro.

Musik bruges som et aktivt element i dele af undervisningen - både for rytme, flow og stemning.

- Hensyntagende hold - egnet ved lavt energiniveau, lettere begrænsninger eller som skånsom vedligeholdelse
- Fokus på funktionel bevægelse og individuel støtte
- Du behøver ingen særlige forudsætninger - alle kan være med

251921 Tirsdage fra d. 2/9-25 · kl. 09:00 - 10:40  
Roskilde, Duebrødre Kloster

**Pris kr. 1.501,- P: kr. 1.081,- A/E: kr. 1.201,-**

## Bevægelse og afspænding

Gunnvor Anne Kløk

**- med respekt for kroppen**

Kroppen er skabt til bevægelse - også selvom hoften er ny, knæet er udskiftet, ryggen driller, eller du lever med andre forhold, der kræver særligt hensyn.



På dette hold arbejder vi med hele kroppen - grundigt, nænsomt og med omtanke - for at vedligeholde funktion, styrke og velvære i hverdagen.

Vi begynder hver gang med en blid og grundig opvarmning, hvor vi får pulsen let op og varmer muskler og led op, så kroppen bliver klar til dagens program.

Derefter laver vi styrkegivende øvelser, som udfordrer og stimulerer kroppen - i det tempo og niveau, der passer til den enkelte. Øvelserne kan altid tilpasses efter behov og dagsform.

Vi arbejder også med smidighed, koordination, balance og kropsbevidsthed, og lægger vægt på at styrke både kroppen og tilliden til egne bevægelser. Det handler ikke om præstation - men om at bruge kroppen på en måde, der føles tryk, meningsfuld og effektiv.

Hver undervisningsgang rundes af med en afspændingssekvens, hvor du får mulighed for at lande i kroppen, slippe spændinger og tage en følelse af ro og fornyet energi med dig hjem.

- Skånsom og helhedsorienteret træning
- Fokus på funktion, trivsel og nærvær
- Velegnet for dig med behov for individuel hensyntagen

252955 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 09:00 - 10:40  
Lejre, Aktivitetshuset i Kirke Sonnerup

**Pris kr. 1.501,-**

## Fibromyalgi

### - nænsom træning for krop og sind

Maj-Britt Faurholm

Giv kroppen ro og bevægelse på samme tid. På dette hold får du skånsom træning, hvor vi i et roligt tempo arbejder hele kroppen igennem med blide øvelser, der støtter både styrke, smidighed og velvære.



Der er god tid til hver øvelse, og vi tilpasser altid træningen efter din dagsform og dine behov. Undervisningen foregår i trykke rammer, hvor du kan mærke kroppen uden at presse den.

Vi afslutter hver gang med en skøn afspænding, der giver ro i kroppen og ny energi til hverdagen.

Her handler det om at gøre noget godt for dig selv - i dit eget tempo.

251940 Tirsdage fra d. 19/8-25 · kl. 11:00 - 12:40  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 770,- P: kr. 672,- A/E: kr. 700,-**



## Fokus på din ryg, nakke og skuldre

Pia Grønlund Gudmansen

### - træning med omtanke og effekt

Dette hold er for dig, der oplever spændinger, stivhed eller smerter i ryg, nakke eller skuldre - og som har brug for målrettet, skånsom træning med ekstra opmærksomhed og støtte.

Vi starter hver gang med en grundig opvarmning af hele kroppen, så muskler og led bliver klar til at arbejde. Herefter træner vi styrke, stabilitet, udholdenhed og balance, særligt med fokus på områder, der ofte er belastede i hverdagen - som nakkemuskulaturen, skulderbæltet og lænderyggen.

En vigtig del af træningen handler også om at øge din kropsbevidsthed: Du lærer at mærke dine bevægelser, aflaste kroppen korrekt og forebygge overbelastning. Øvelserne tilpasses individuelt og udføres i et roligt tempo, så der er tid til at gøre dem med kvalitet og opmærksomhed.

Vi afslutter hver gang med afspænding, der hjælper kroppen til at slippe spændinger og give plads til restitution.

- For dig med gener i ryg, nakke eller skuldre
- Fokus på kropsbevidsthed og forebyggelse
- Træningen tilpasses dine behov og dagsform
- Undervisningen foregår i en tryk og støttende atmosfære

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe eller skrive for mere information.

251931 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 09:00 - 10:40  
Roskilde, Idrættens Hus

**Pris kr. 1.501,- P: kr. 1.081,- A/E: kr. 1.201,-**

## Hækling for stressramte

Line Prytz Hansen

Håndarbejde kan være et vigtigt redskab til at håndtere din stress. Det kan hjælpe dig med at finde ro, sænke hjerterytmen og blodtrykket samt finde et roligt leje for vejrtrækningen. På kurset møder du ligesindede, der oplever de samme udfordringer som dig.

Det primære formål med hæklekurset er at finde frem til et hæklearbejde, der er tilpas let til at berolige dine nervebaner, og tilpas svært til at du oplever flowtilstanden, hvor man kun koncentrerer sig om hækletøjet og glemmer tid og sted.



Du får selvfølgelig også hjælp til at læse opskrifter og lære nye teknikker.

Måske er du allerede i gang med et arbejde, eller måske har du brug for hjælp til at starte et nyt op. Du kan deltage, uanset om du er nybegynder eller øvet hækler.

251983 Torsdage fra d. 18/9-25 · kl. 11:00 - 13:05  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 550,- P: kr. 480,- A/E: kr. 500,-**

## Knogleskørhed/Ondt i ryggen

Gunnvor Anne Klok

### - skånsom træning med styrke og støtte



Ved aldersbetinget knogleskørhed (osteoporose) er der en let øget risiko for brud, men med målrettet træning og opmærksomhed på gode bevægemønstre kan du styrke kroppen, begrænse knogletabet og bevare en aktiv og tryk hverdag.

På dette hold laver vi skånsomme, men effektive øvelser, der styrker både knogler, muskler og holdning. Vi arbejder med funktionel styrke, stabilitet og balance, som hjælper dig med at forebygge fald og overbelastning - samtidig med, at du forbedrer din mobilitet og kropskontrol. Træningen tilpasses den enkelte, så du kan deltage ud fra dit eget niveau og dagsform - og der er god tid og plads til

individuelle hensyn.

Derudover arbejder vi med afspænding, udstrækning og øget kropsbevidsthed, så du lærer at aflaste kroppen og slippe spændinger i nakke, skuldre og ryg.

Du behøver ikke have diagnosen knogleskørhed for at deltage. Holdet er åbent for alle, der har brug for skånsom og hensyntagende træning - fx ved rygproblemer, muskelspændinger eller aldersbetinget nedsat bevægelighed.

- Fokus på styrke, stabilitet og tryk bevægelse
- Forebyg brud og overbelastning med bedre kropsbrug
- Trygge rammer og plads til forskellighed

252956 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 10:40 - 12:20  
Lejre, Aktivitetshuset i Kirke Sonnerup

**Pris kr. 1.501,-**

## Mindful bevægelse og egen omsorg

Kamille Rasmussen

- ro, nærvær og restitution



Denne time er en kærlig pause til dig selv.

Med lette, flydende bevægelser til blid og stemningsfuld musik løsner vi kroppen op og skaber plads til ro, energi og fornyet kontakt med os selv.

Timen er skabt med fokus på egenomsorg og kropsligt nærvær - en aktiv, men nænsom pause fra hverdagens krav og tempo. Vi arbejder uden præstation, men med opmærksomhed, nysgerrighed og tillid til kroppens signaler.

Vi starter med stående og liggende bevægelser, der blidt vækker kroppen og løfter humøret. Undervejs bruger vi massagebolde og enkle teknikker til at blødgøre bindevævet, løsne spændinger og støtte kroppens egen evne til restitution.

Vi inddrager også blide yogastræk, åndedrætsbevidsthed og bevægelse med fokus på at være i kroppen frem for i

hovedet.

Timen afrundes med en guidet afspænding og kort meditation, som hjælper nervesystemet med at falde til ro og efterlader dig med en følelse af lethed, nærvær og indre balance.

- Velegnet for alle - også ved lavt energiniveau eller fysiske hensyn

- Fokus på sansning, restitution og kropsfornemmelse
- En velfortjent pause for både krop og sind

255950 Onsdage fra d. 20/8-25 · kl. 11:45 - 12:30  
Odsherred, Borren

**Pris kr. 550,-**

## Strikning for stressramte

Line Prytz Hansen

Håndarbejde kan være et vigtigt redskab til at håndtere din stress. Det kan hjælpe dig med at finde ro, sænke hjerterytmen og blodtrykket samt

finde et roligt leje for vejrtrækningen. På kurset møder du ligesindede, der oplever de samme udfordringer som dig.



Det primære formål med strikkekurset er at finde frem til et strikkearbejde, der er tilpas let til at berolige dine nervebaner, og tilpas svært til at du oplever flowtilstanden, hvor man kun koncentrerer sig om strikketøjet og glemmer tid og sted.

Du får selvfølgelig også hjælp til at læse opskrifter og lære nye teknikker.

Måske er du allerede i gang med et strikketøj, eller måske har du brug for hjælp til at starte et nyt op. Du kan deltage, uanset om du er nybegynder eller øvet strikker.

251982 Onsdage fra d. 17/9-25 · kl. 11:00 - 13:05  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 550,- P: kr. 480,- A/E: kr. 500,-**

## Varmtvandstræning

Idun Pii Johannessen, Mette Asgaard - m.fl

- skånsom styrke, bevægelse og velvære



Varmtvandstræning er en træningsform, hvor du arbejder med kroppen i et trygt, varmt bassin - ideelt til dig, der ønsker at bevæge dig mere, men samtidig har behov for skånsomhed og støtte.

Vandets opdrift mindsker belastningen på led, muskler og sener og gør det muligt at udføre øvelser, som ellers kan være vanskelige eller smertefulde på land. Det varme vand virker beroligende og smertelindrende, og hjælper samtidig med at løsne op for spændinger og øge blodcirkulationen.

Vi træner både styrke, bevægelighed, balance og koordination - i et tempo og på et niveau, hvor alle kan være med. Vandets modstand gør øvelserne mere effektive, samtidig med at du selv bestemmer intensiteten.

Træningen foregår i et roligt og trygt tempo, og der er fokus på kropsbevidsthed, åndedræt og velvære.

Varmtvandstræning er særligt velegnet for dig, der har:

- smerter i led eller ryg
- nedsat bevægelighed
- muskelspændinger eller gigtrelaterede udfordringer
- brug for genoptræning eller vedligeholdende bevægelse

Men det er også for dig, der bare gerne vil bevæge dig på en blid, behagelig og effektiv måde.

252910 Tirsdage fra d. 19/8-25 · kl. 09:00 - 09:45  
Lejre, Bøgebakken

252911 Tirsdage fra d. 19/8-25 · kl. 09:45 - 10:30  
Lejre, Bøgebakken

252912 Tirsdage fra d. 19/8-25 · kl. 10:30 - 11:15  
Lejre, Bøgebakken

252913 Tirsdage fra d. 19/8-25 · kl. 11:15 - 12:00  
Lejre, Bøgebakken

**Pris kr. 1.105,-**

252914 Tirsdage fra d. 2/9-25 · kl. 18:00 - 18:45  
Lejre, Bøgebakken

252915 Tirsdage fra d. 2/9-25 · kl. 18:45 - 19:30  
Lejre, Bøgebakken

252954 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 17:00 - 17:45  
Lejre, Bøgebakken

252957 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 17:45 - 18:30  
Lejre, Bøgebakken

252958 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 18:30 - 19:15  
Lejre, Bøgebakken

252959 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 19:15 - 20:00  
Lejre, Bøgebakken

**Pris kr. 650,-**

252916 Tirsdage fra d. 2/9-25 · kl. 19:30 - 20:00  
Lejre, Bøgebakken

**Pris kr. 440,-**

252950 Torsdage fra d. 7/8-25 · kl. 09:00 - 09:45  
Lejre, Bøgebakken

252951 Torsdage fra d. 7/8-25 · kl. 09:45 - 10:30  
Lejre, Bøgebakken

252952 Torsdage fra d. 7/8-25 · kl. 10:40 - 11:25  
Lejre, Bøgebakken

252953 Torsdage fra d. 7/8-25 · kl. 11:25 - 12:10  
Lejre, Bøgebakken

**Pris kr. 1.170,-**

## Varmtvandstræning - Skånsom træning for hele kroppen

Iris Hunneche

Denne træningsform er ideel for dig, der ønsker at holde kroppen i gang på en måde, der ikke belaster, men støtter og styrker - både fysisk og mentalt.



Vi træner hele kroppen med øvelser, der forbedrer styrke, smidighed, balance, koordination og kondition.

Vandets opdrift reducerer tyngdekraftens belastning og



gør det lettere at bevæge sig, mens vandets modstand giver effektiv muskelaktivering uden stød. Det varme vand hjælper desuden med at løsne spændinger, øge blodcirkulationen og lindre smerter.

Træningen foregår i et roligt, trygt og respektfuldt tempo, hvor alle kan være med - uanset niveau og dagsform. Øvelserne kan tilpasses individuelle behov, og der er fokus på funktionel bevægelse og kropsbevidsthed, så du får størst muligt udbytte uden overanstrengelse.

Holdet er særligt velegnet for dig, der:

- har muskel- eller ledsmerter
- oplever nedsat bevægelighed eller balance
- har brug for genoptræning, vedligeholdelse eller stressreduktion
- Skånsom, effektiv og nænsom helkropstræning
- Øget mobilitet, energi og velvære
- Trygge rammer og plads til individuelle hensyn

251969 Torsdage fra d. 14/8-25 · kl. 19:00 - 19:45  
Roskilde, Lysholmbadet

**Pris kr. 1.170,- P: kr. 1.044,- A/E: kr. 1.080,-**

## Aqua Fit - Vitalitet og Livsglæde

Iris Hunneche

Få mere energi, styrke og glæde i hverdagen med skånsom og effektiv træning i varmt vand!

Aqua Fit er et livsbekræftende træningshold for dig, der ønsker at holde kroppen i gang - på en måde, der både føles godt og gør godt.

Vi udnytter vandets unikke egenskaber: opdriften gør bevægelser lettere og skåner led og muskler, mens vandets naturlige modstand giver effektiv træning uden stød og belastning.

Det varme vand løsner spændinger, stimulerer blodcirkulationen og bidrager til øget bevægelighed, balance og kropsbevidsthed.

Øvelserne fokuserer på hele kroppen og inkluderer elementer af styrketræning, kondition, koordination og smidighed - alt sammen i et tempo, hvor alle kan være med. Træningen tilpasses individuelt, så du får udbytte uanset niveau og dagsform.

Undervisningen foregår i et trygt og varmt fællesskab, hvor der er plads til både smil, sved på panden og ro. Her handler det ikke kun om motion - men også om velvære, nærvær og livsglæde.



- Velegnet for alle - også ved lettere fysiske udfordringer  
- Fokus på funktionel bevægelse og glæden ved at bruge kroppen

- Skånsom træning med stor effekt - i vandets blide modstand

251971 Torsdage fra d. 14/8-25 · kl. 19:45 - 20:30  
Roskilde, Lysholmbadet

**Pris kr. 1.170,- P: kr. 1.044,- A/E: kr. 1.080,-**

## Bassintræning

Mette Minor

- skånsom træning med effekt i varmt vand

På disse små hold lægger vi vægt på individuel hensyntagen, nærvær og trygge rammer, så du kan føle dig godt tilpas under hele træningen.



Træningen foregår i varmt vand, hvor du drager fordel af vandets bærende egenskaber - det aflaster kroppen, gør bevægelser lettere og mindsker belastningen på led og muskler.

Samtidig yder vandet en blid, men effektiv modstand, som styrker kroppen, forbedrer kredsløbet og øger muskelmassen - helt uden stød eller tunge belastninger.

Du bevæger dig i et roligt tempo med kontrollerede og funktionelle øvelser, der aktiverer hele kroppen.

Øvelserne tilpasses den enkelte deltager, så træningen bliver både effektiv og skånsom - og der tages særligt hensyn til eventuelle fysiske udfordringer som smerter, gigtsygdomme eller nedsat bevægelighed.

Træningen styrker:

- Bevægelighed og ledmobilitet
- Muskelstyrke og udholdenhed
- Balance, koordination og kropsbevidsthed

Varmtvandstræning giver samtidig en oplevelse af velvære, mental ro og fornyet energi, og kan være et vigtigt redskab i både vedligeholdende træning og restitution.

251930 Tirsdage fra d. 12/8-25 · kl. 17:30 - 18:15  
Roskilde, Lysholmbadet

251932 Tirsdage fra d. 12/8-25 · kl. 18:15 - 19:00  
Roskilde, Lysholmbadet

**Pris kr. 1.170,- P: kr. 1.044,- A/E: kr. 1.080,-**

## Stress ned - Varmtvandstræning for bedre søvn

Iris Hunneche



Oplev ro, balance og dyb afspænding med blid træning i varmt vand.

Dette hold er for dig, der føler dig presset, har svært ved at finde ro i kroppen - eller døjer med søvnproblemer.

I det varme vand arbejder vi med langsomme, afspændende øvelser, dybe åndedrag og mindful bevægelse, der beroliger nervesystemet og hjælper kroppen med at slippe spændinger - både fysisk og mentalt. Vandets opdrift og varme skaber en følelse af lethed og støtte, som gør det nemmere at give slip og finde ind i en roligere rytme.

Vi træner i et stille, respektfuldt tempo, og der er fokus på nærvær, rytme og kropsfornemmelse. Du bliver guidet til at være til stede i kroppen og få kontakt til dit åndedræt, hvilket skaber en naturlig overgang til hvile og restitution.

Formålet er ikke at presse kroppen, men at skabe fornyet energi, bedre søvn og øget trivsel gennem bevidst bevægelse og selvomsorg i trygge rammer.

- For dig der ønsker mindre uro, bedre søvn og en pause fra hverdagens tempo
- Ingen særlige forudsætninger - alle kan være med
- En blid, helhedsorienteret træningsform med stor effekt

251972 Torsdage fra d. 14/8-25 · kl. 20:30 - 21:00  
Roskilde, Lysholmbadet

**Pris kr. 785,- P: kr. 701,- A/E: kr. 725,-**

## Vinsmagning

### Efterårets Vinrejse - Fra Rosé til Rød

Vinhylden Vinsmagning

Ved efterårets smagning tager vi jer med på en rejse til vores syv vindistrikter og præsenterer i alt 8 vine - rosé, hvid- og rødvin.



Undervejs deler vi oplevelser fra vores ture på vin-safari og giver gode forslag til, hvilken mad der passer til de enkelte vine.

Til smagningen hører en lille snacktallerken, og vi lover en stemningsfuld og smagfuld aften i vinens tegn.

251768 Onsdage fra d. 17/9-25 · kl. 19:00 - 21:00  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 380,- P: kr. 358,- A/E: kr. 358,-**

### Julens Vin og Værdige Ledsagere

Vinhylden Vinsmagning

Julen nærmer sig, og denne smagning har fokus på rødvine, der passer perfekt til den danske julemad - vine med balance i sødme, syre og fylde. Vi har fundet fantastiske vine i både Italien og Frankrig, som kan løfte julemaden - og vi har naturligvis også forslag til dem, der ikke drikker rødvin.

I alt smager vi 8 vine, mens vi deler historier fra vores rejser og inspiration til julens vinvalg. Til smagningen hører en lille snacktallerken.

251769 Tirsdage fra d. 25/11-25 · kl. 19:00 - 21:00  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 420,- P: kr. 398,- A/E: kr. 398,-**

### Sol i Glasset - Sommerens Vine og Picnicglæder

Vinhylden Vinsmagning

Når forår og sommer banker på, er det tid til terrasseliv og picnic!

Denne smagning byder især på rosé- og hvidvine, som både læsker ganen og matcher lette sommerretter. Vi har også et par lette rødvine med.

Vi giver idéer og opskrifter på mad, der går hånd i hånd med vinene - og deler tips til gode rejsemål og oplevelser. I alt smager vi 8 vine, og der serveres en lille snacktallerken undervejs.

261701 Mandage fra d. 13/4-26 · kl. 19:00 - 21:00  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 385,- P: kr. 363,- A/E: kr. 363,-**

## Italiensk begynder 2

Enrico Passetti



Dette hold er for deltagere med mindst én sæsons undervisning - eller for dig, der allerede behersker italiensk nutid og har et basalt ordforråd.

Vi genopfrisker de vigtigste emner fra begynderniveauet og arbejder videre med at opbygge mere nuancerede og sammenhængende sætninger. Allerede tidligt i forløbet introduceres førnutid (passato prossimo), så du bliver i stand til at fortælle om oplevelser og handlinger i fortid.

Undervisningen har fokus på mundtlig kommunikation, og vi arbejder målrettet med at forbedre både forståelse og udtale.

Du lærer at genfortælle hverdagshistorier, svare på spørgsmål og udtrykke dine meninger, præferencer og holdninger - alt sammen med udgangspunkt i situationer, du vil møde i virkeligheden, fx rejser, mad, familie og fritid.

Der arbejdes med korte tekster, lytteøvelser, dialoger og øvelser i et tempo, hvor alle kan følge med - og hvor du samtidig bliver udfordret til at bruge sproget aktivt.

251415 Mandage fra d. 15/9-25 · kl. 13:00 - 14:40  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

Pris kr. 2041,- P: kr. 1705,- A/E: kr. 1801,-

## Italiensk conversazione

Lucia Carriere



### - samtale og samfund

Dette hold er for dig, der allerede har et godt kendskab til italiensk og gerne vil holde sproget ved lige og udvikle det videre gennem samtale og debat.

Vi taler om aktuelle og relevante emner fra både Italien og resten af verden - med fokus på italiensk kultur, samfund, traditioner og hverdagsliv. Du får mulighed for at udvide dit ordforråd, træne udtale og blive mere flydende i sproget gennem samtale, lytteøvelser og tekstlæsning.

Vi arbejder med to bøger:

- Den ene giver stof og inspiration til samtaler om italiensk livsstil, historie og kultur.

- Den anden bruges til at genopfriske og forfine grammatikken, så du styrker det sproglige fundament og får større sikkerhed, når du taler.

Der lægges vægt på et trygt og engagerende læringsmiljø, hvor du får støtte til at tale frit og forstå nuancer, og hvor fejl ses som en naturlig del af læringen.

- Holdet er velegnet for let øvede og øvede, der allerede kan føre enkle samtaler

- Du bliver bedre til at formulere dig spontant og forstå italiensk i brug

- Undervisningen foregår udelukkende på italiensk - naturligvis med plads til spørgsmål og forklaring

Arrivederci!

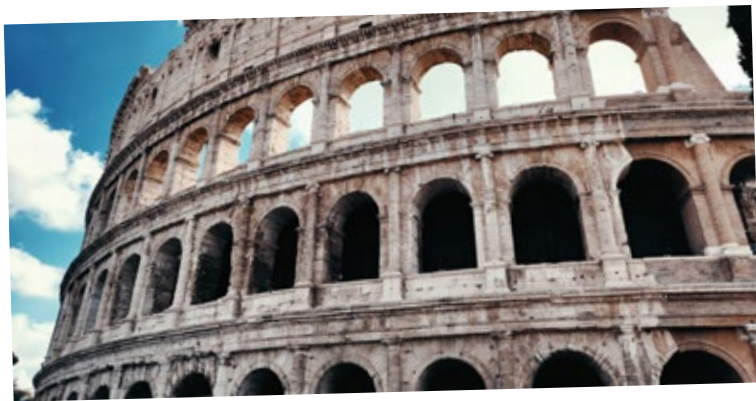
251430 Torsdage fra d. 25/9-25 · kl. 09:10 - 10:50  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

Pris kr. 2041,- P: kr. 1705,- A/E: kr. 1801,-



## Italiensk begynder 1

Enrico Passetti



Skal du snart til Italien, har du familie dernede - eller er du bare nysgerrig på sproget og kulturen?

Her får du en tryk og engagerende introduktion til italiensk helt fra bunden.

Vi arbejder med korte tekster, små dialoger og øvelser, der hurtigt giver dig et praktisk ordforråd. Fokus er på hverdagsituationer, du faktisk kommer ud for: at hilse, bestille mad, spørge om vej, handle, forstå skilte og tale lidt om dig selv.

Du lærer også lidt om udtale, høflighedsformer og italiensk kropssprog - og hvordan du tør bruge sproget, også selvom du ikke mestrer det perfekt.

Undervisningen foregår i et roligt tempo, og der er god tid til spørgsmål, gentagelser og smil undervejs. Du behøver ikke kunne noget på forhånd - bare lysten til at lære og bruge sproget.

- Holdet er for begyndere uden forkundskaber

- Fokus på talefærdighed og praktiske udtryk

- Vi inddrager italiensk kultur, mad og livsstil undervejs

251447 Mandage fra d. 15/9-25 · kl. 10:30 - 12:10  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 2041,- P: kr. 1705,- A/E: kr. 1801,-**

## Italiensk fokus på samtalen

Lucia Carriere



### Parliamo in italiano!

Dette hold er for dig, der allerede har læst italiensk og nu ønsker at sætte ekstra fokus på samtalen for at gøre dit sprog mere nuanceret, flydende og sikkert.

Vi arbejder med at udvide ordforrådet og bruge det aktivt i samtaler om både hverdagsliv, kultur, samfund og mad - med udgangspunkt i deltagernes egne interesser og niveau.

Der er særligt fokus på mundtlig kommunikation, og vi arbejder samtidig med at gentage og uddybe centrale grammatiske strukturer, så du får styrket din sproglige sikkerhed.

Undervisningen foregår på italiensk og tilrettelægges, så der er plads til at tale meget, og samtidig støtte og feedback undervejs.

Lærebøger:

- Italia per stranieri (Alma Ed., niveau C1)
- Grammatica della lingua italiana (niveau A2)
- Italiano per la cucina (Alma Ed.)

- Det anbefales at vente med at købe materialerne til efter første mødegang.

Arrivederci!

251478 Onsdage fra d. 24/9-25 · kl. 10:45 - 12:25  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 2041,- P: kr. 1705,- A/E: kr. 1801,-**

## Italiensk 1

Lucia Carriere

### - begynd med os!



Vil du lære at tale italiensk helt fra bunden? Så er dette hold for dig!

Vi starter med det helt grundlæggende: enkle ord og sætninger, udtale og nyttige vendinger, så du hurtigt kan begynde at bruge sproget i praksis.

Undervisningen er kommunikativ og praksisnær - vi arbejder med små dialoger, korte tekster og hverdagsnære situationer som at præsentere dig selv, bestille mad, spørge om vej og handle ind.

Der lægges vægt på mundtlig træning, lytteforståelse og udtale, og du får en god indføring i den mest nødvendige grammatik, som støtter dine første skridt i sproget. Tempoet er roligt og tilpasset begyndere - der er plads til spørgsmål, og vi tager os tid til at øve og gentage, så alle føler sig trygge i læringsprocessen.

Tekstbog: Passaparola 1 - kan købes efter første mødegang. Bogen støtter både ordforråd, samtaler og grammatiske forklaringer og danner rammen for vores fælles progression.

- Ingen forkundskaber kræves

- Velegnet til rejsebrug, hobby, kulturinteresse eller bare nysgerrighed

- Fokus på praktisk sproganvendelse i en tryk og motiverende ramme

251479 Torsdage fra d. 25/9-25 · kl. 11:00 - 12:40  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 2041,- P: kr. 1705,- A/E: kr. 1801,-**

## Tysk for begyndere: Herzlich willkommen!

Torsten Nietz

Et kursus for deltagere, der ikke har forkundskaber, og kursister, der ønsker at genopfriske tysk på begynderniveau. Vi lærer at føre samtaler, der er typiske på rejsen, og som handler om hverdagsemner.

Hvad kan du lære på holdet? Kurset er tilrettelagt med fokus på det talte sprog - både for den, der ikke har forkundskaber, og for den, der ønsker at genopfriske tysk på begynderniveau. Vi forbereder os på at bruge det tyske sprog på rejser og i mødet med tysktalende - om emner som fritid, mad, bolig, arbejde, familie, hotelophold, restaurantbesøg og indkøb.

Desuden formidles der vigtige, grundlæggende kundskaber skridt for skridt. Vi tager langsomt og praktisk hånd om grammatiske spørgsmål - men kun så vidt, vi virkelig har brug for det for at kunne tale. Kurset handler altså ikke først og fremmest om grammatik, men om kommunikation.

Derudover formidles der kundskaber om de tysktalende landes samfund og kultur. Kursister, der også ønsker at gennemføre skriftlige øvelser, får individuelt mulighed for det.



Hvilket materiale bruger vi, og hvor meget koster det? Som materiale bruger vi en bog, der kan bestilles i undervisningen, og desuden kopier, der deles ud på holdet.

Det er IKKE nødvendigt, at kursisterne arbejder med computer.

Der betales 300 kr. for undervisningsbogen direkte til underviseren.

251490 Onsdage fra d. 10/9-25 · kl. 18:50 - 20:30  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 1321,- P: kr. 1153,- A/E: kr. 1201,-**

## Tysk for lidt øvede: Mehr Deutsch Niveau A2

Torsten Nietz



Et kursus for deltagere, der allerede har grundlæggende kundskaber og som er lidt øvede. Vi vil gerne udvide vores ordforråd og blive bedre til at føre samtaler om hverdagsemner.

Hvilke forkundskaber burde kursisterne have?

Kurset er for deltagere, der allerede har grundlæggende kundskaber og som er lidt øvede. Det er ikke noget problem, hvis du taler med grammatikfejl, men kursisterne burde allerede kunne deltage i enkle samtaler, f.eks. om sig selv, fritidsinteresser eller familien.

### Hvad handler kurset om?

Vi vil gerne udvide vores ordforråd og blive bedre til at føre samtaler om hverdagsemner. Vi træner at tale i nutid og førnutid (datid). Vi kigger også på andre grammatiske emner (f.eks. navneordenes og kendeordenes bøjning), og der tilbydes øvelser - men her bestemmer kursisterne selv, i hvilket omfang de ønsker at fokusere på grammatikken.

Først og fremmest vil vi øve os i at kommunikere på tysk. Det vigtige er, at alle lærer at gøre sig forståelige og at forstå deres samtalepartnere. Kursister, der ønsker at gennemføre skriftlige øvelser, kan gerne gøre dette individuelt og få vejledning, men på holdet lægger vi vægt på det talte sprog.

Derudover informerer vi os om de tysktalende landes kultur og samfund.

Hvilket materiale bruger vi?

Som materiale bruger vi en bog og kopier.

Det er IKKE nødvendigt, at kursisterne arbejder med computer.

Der betales 300 kr. for undervisningsbogen direkte til underviseren.

251491 Onsdage fra d. 10/9-25 · kl. 17:00 - 18:40  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 1321,- P: kr. 1153,- A/E: kr. 1201,-**

## Tysk - konversation, opfriskning og de tysktalende lande

Torsten Nietz

På dette hold taler vi først og fremmest - og selvfølgelig kun - tysk.

Desuden opfrisker vi vores grammatikkundskaber og udvider vores viden om de tysktalende lande.

Konversation - Auffrischung - Landeskunde  
Ein Kurs für Leute, die ihre Kenntnisse in Gesprächen anwenden und mehr lernen möchten.

Wir sprechen nur Deutsch. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer brauchen jedoch nicht perfekt oder fehlerfrei Deutsch zu können.



Wir sprechen über allgemein interessante Themen, zu denen möglichst jeder etwas sagen kann.

Außerdem informieren wir uns über Kultur, Gesellschaft und interessante Reiseziele in den deutschsprachigen Ländern. Darüber hinaus frischen wir mit Übungen unsere Grammatikkenntnisse auf.

Auf Wunsch können die Kursteilnehmer\*innen auch einige schriftliche Übungen durchführen.

### Material

Wir bitten alle Kursteilnehmer\*innen, folgendes Grammatikbuch zu kaufen, das man im Kurs bestellen kann: Reimann, Monika: Grundstufen-Grammatik für Deutsch als Fremdsprache, Hueber, 2010, ISBN: 978-3-19-161575-8. Darüber hinaus benutzen wir Arbeitsblätter (Kopien).

Die Teilnehmer\*innen brauchen keinen Computer zu benutzen.

Der betales 300 kr. for undervisningsbogen direkte til underviseren.

251492 Onsdage fra d. 10/9-25 · kl. 15:10 - 16:50  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 1321,- P: kr. 1153,- A/E: kr. 1201,-**



## Engelsk - Communication

Vibeke Schou

Har du tidligere lært engelsk, men mangler mulighed for at bruge sproget



i praksis? På dette hold øver vi det talte engelsk i trygge og hyggelige rammer, hvor alle kan være med - uanset hvor rusten man måtte føle sig.

Vi arbejder i par og små grupper, og der er fokus på samtalen frem for korrekt grammatik. Gennem forskellige øvelser, små lege og dialoger træner vi, hvordan man begår sig på engelsk i hverdagssituationer — fx som turist, ved restaurantbesøg, på internettet eller i almindelig småsnak.

Målet er at opbygge større tryghed og selvtillid i at tale engelsk i det tempo og niveau, der passer til deltagerne. Undervisningsmaterialet aftales med underviseren ved første mødegang.

254490 Torsdage fra d. 21/8-25 · kl. 17:00 - 18:40  
Holbæk, UngHolbæk

**Pris kr. 1321,-**

## Engelsk opfriskning

Vibeke Schou



Dette hold er for dig, der gerne vil holde dit engelske ved lige,

genopfriske det du

har lært tidligere, og samtidig lære nyt. Vi arbejder med at udvide dit ordforråd og forbedre din udtale gennem højtlesning, små øvelser, dialoger og samtaler i en tryk og afslappet atmosfære, hvor alle kan være med. Grammatikken repeterer vi efter behov, så alle får det med, der er relevant.

Undervejs tager vi også fat på mange af de engelske ord og udtryk, vi møder i hverdagen - fx i medier, nyheder, teknologi og arbejdsliv - så du bliver mere sikker i at forstå og anvende moderne engelsk i forskellige sammenhænge.

Undervisningsmaterialet aftales med underviseren ved første mødegang.

251450 Tirsdage fra d. 19/8-25 · kl. 15:00 - 16:40  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 1321,- P: kr. 1153,- A/E: kr. 1201,-**

## Online undervisning

### Mad og hormoner - spis dig i balance - for kvinder 30+

Isabel Waltersdorff

Onlinekursus - deltag uanset hvor du er

Kurset foregår online, og du kan følge med via computer, tablet eller telefon - lige meget hvor du befinder dig. Inden opstart modtager du et link til undervisningen, og du kan altid kontakte underviseren ved spørgsmål eller behov for teknisk hjælp.



Et kursus for dig, der vil prioritere dig selv i en travl hverdag. Kurset henvender sig til kvinder 30+ og tager udgangspunkt i de udfordringer, der ofte opstår i en hverdag præget af job, børn og andre forpligtelser. Her får du mulighed for at gøre noget godt for dig selv - noget, der skaber balance og velvære på den lange bane.

Du får viden om, hvordan kost og livsstil påvirker din hormonbalance, og konkrete redskaber til at understøtte energi, søvn, vægt, cyklus og humør gennem dine madvalg og daglige vaner.

Indhold - dette arbejder vi med over 6 kursusgange:

1. Introduktion til hormoner og hormonbalance
2. Blodsukker og måltidsrytmer
3. Fedt og protein til din hormonproduktion
4. Kosten og din cyklus
5. Søvn og stress
6. Hormonvenlig livsstil - dine næste skridt

251760 Tirsdage fra d. 12/8-25 · kl. 19:30 - 21:10  
Roskilde, Online

**Pris kr. 720,-**

### Mad og hormoner - spis dig i balance - for kvinder i og efter overgangsalder

Isabel Waltersdorff

Kurset foregår online. Du kan følge med fra computer, telefon eller tablet - lige meget hvor du befinder dig. Som deltager får du tilsendt et link inden opstart, og du kan kontakte underviseren ved spørgsmål eller behov for teknisk support.



Kurset henvender sig til kvinder i og efter overgangsalderen

og har løbende fokus på de faktorer, der gør sig gældende i den omstilling, du gennemgår - eller har gennemgået.

På kurset opnår du viden om, hvordan kost og livsstil påvirker dig i overgangsalderen, og du får redskaber til, hvordan du selv kan understøtte energi, søvn, vægt og humør gennem dine madvalg og din livsstil.

Emnerne på de 6 kursusgange vil omhandle:

1. Introduktion til hormoner og hormonbalance
2. Blodsukker og måltidsrytmer
3. Fedt og protein til din hormonproduktion
4. Motion og bevægelse
5. Søvn og stress
6. Hormonvenlig livsstil og dine næste skridt

251761 Onsdage fra d. 13/8-25 · kl. 19:30 - 21:10  
Roskilde, Online

**Pris kr. 720,-**

## Sundhed i små skridt - en realistisk tilgang

Isabel Waltersdorff

### Onlinekursus for alle

Kurset foregår online. Du kan følge med fra computer, telefon eller tablet - lige meget hvor du befinder dig.

Som deltager modtager du et link inden opstart. Har du spørgsmål eller brug for teknisk support, kan underviseren kontaktes.

Kurset henvender sig til dig, der ønsker mere sundhed i hverdagen - uden stramme regler.

Med en realistisk og bæredygtig tilgang lærer du at implementere små, overkommelige ændringer.

Små skridt, der skaber varige resultater og passer ind i dit liv.

### Alle kan deltage.

Emnerne på de 6 kursusgange vil omhandle:

1. Hvad er sundhed?
2. Små vaner - store forskelle
3. Måltider med mening - mæthed, næring og nydelse
4. Ro, rytme og restitution
5. Motivation og selvomsorg - også når det går skævt
6. Din sunde hverdag i praksis

251762 Tirsdage fra d. 23/9-25 · kl. 19:30 - 21:10  
Roskilde, Online

**Pris kr. 720,-**

## Sådan bliver du stærk og sund - resten af livet

Isabel Waltersdorff

### Onlinekursus



Kurset foregår online. Du kan følge med via computer, telefon eller tablet - uanset hvor du befinder dig.

Som deltager modtager du et link inden opstart. Har du spørgsmål eller brug for teknisk support, kan underviseren kontaktes.

Dette kursus er til dig, der ønsker et sundt, stærkt og bæredygtigt helbred - hele livet.

Vi arbejder med både krop og sind og kombinerer viden om bevægelse, kost, vaner og mental trivsel.

Du får konkrete redskaber til at styrke din fysiske og mentale sundhed - uanset alder, udgangspunkt eller livsstil.

Gennem teori, praksis og refleksion lærer du, hvordan du bygger en hverdag op med energi, styrke og glæde - uden ekstreme kure, regler eller quick fixes.

Emnerne på de 6 kursusgange vil omhandle:

1. Hvad er sundhed - og hvad er sundhed for dig?
2. Bevæg dig stærkere - hele livet
3. Spis for styrke, energi og balance
4. Søvn, stress og restitution
5. Vaner og vedholdenhed
6. Din sundhedsplan

251763 Onsdage fra d. 24/9-25 · kl. 19:30 - 21:10  
Roskilde, Online

**Pris kr. 720,-**

# Musik og sang

## Pianoharmonika

Sofus Kornebæk

### - teknik, teori og spilleglæde



Har du lyst til at lære at spille på pianoharmonika - eller udvikle dine færdigheder, hvis du allerede er i gang?

Dette hold henvender sig til både begyndere og viderekomne, da undervisningen tilpasses individuelt, så alle får noget ud af det - uanset niveau.

Du får en grundig introduktion til både teknik og musikteori, som er nødvendige redskaber for at få glæde af instrumentet og kunne spille frit.

Den teoretiske del af undervisningen omfatter blandt andet:

- nodelæsning
- becifring og akkorder
- harmonisering og opbygning af stykker
- musikalsk forståelse og analyse

en tekniske del rummer bl.a.:

- bælgteknik og kontrol
- korrekt kropsholdning
- fingersætning og koordination mellem højre og venstre hånd
- rytme, frasering og udtryk

Du vælger selv, om du ønsker at spille efter noder, efter gehør eller via becifringer - der er plads til begge dele. Repertoiret tilpasses løbende efter dine interesser og niveau: det kan være alt fra folkemusik og viser til klassiske stykker eller moderne melodier.

- Medbring egen harmonika
- Undervisningen foregår i et trygt og inspirerende læringsmiljø
- Fokus på både spilleglæde og musikalsk udvikling

251313 Torsdage fra d. 11/9-25 · kl. 19:00 - 20:40  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

Pris kr. 1930,- P: kr. 1510,- A/E: kr. 1630,-

## Keyboard El-orgel

Sofus Kornebæk

Der undervises på begge instrumenter samtidig, og undervisningen tilpasses individuelt, så både begyndere og øvede kan få udbytte af kurset - uanset erfaring og forudsætninger.

Keyboard-elever undervises på Yamaha Genos - Yamahas topmodel - som byder på et hav af muligheder med rytmer, akkompagnement og lydeffekter.

Du lærer at spille både efter noder og becifringer, samtidig med at du bliver fortrolig med de vigtigste funktioner på instrumentet: f.eks. brug af rytmefunktioner, lyde og auto-akkompagnement.

Elorgel-elever lærer at spille efter noder og becifringer, at anvende pedalerne korrekt og få overblik over orglets opbygning og funktioner - herunder brug af registre og



udnyttelse af orglets dynamiske muligheder.

Undervisningen lægger vægt på musikalsk udvikling, spilleglæde og teknisk kunnen, og du får løbende individuel vejledning tilpasset dit niveau og dine interesser - hvad enten du vil spille klassiske stykker, evergreens, viser eller moderne melodier.

- Du behøver ikke kunne spille i forvejen - vi tager udgangspunkt i dit niveau
- Undervisningen veksler mellem teknik, musikforståelse og praktisk spil
- Fokus på både nodeforståelse, gehør og spil med rytme og udtryk

251320 Mandage fra d. 8/9-25 · kl. 11:00 - 12:40  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

251321 Mandage fra d. 8/9-25 · kl. 12:40 - 14:20  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

Pris kr. 1930,- P: kr. 1510,- A/E: kr. 1630,-



## Klaver

Ulla Jørholt

Elsker du musik - og drømmer du om at kunne spille dine yndlingsmelodier?

Uanset om du er nybegynder eller har spillet i flere år, er dette hold for dig, der vil fordybe dig i klaverspil og få endnu mere glæde ud af musikken.



Undervisningen tilpasses individuelt og tager udgangspunkt i dine ønsker, dit niveau og din musikalske stil. Du lærer både teknik og teori i et tempo, der passer til dig - samtidig med at du udvikler dit gehør, din forståelse og dit musikalske udtryk.

Du kan vælge at arbejde med:

- klassiske værker
- pop, jazz og andre rytmiske genrer
- folkemusik eller filmmusik
- nodelæsning, becifring og improvisation
- egne kompositioner, hvis du selv skriver musik

Der er fokus på spilleglæde, udtryk og personlig udvikling ved klaveret - uanset om du spiller for din egen fornøjelse eller med et mål for øje.

- Undervisningen foregår individuelt eller i små grupper
- Ingen forkundskaber kræves - kun lysten til at spille

256305 Tirsdage fra d. 12/8-25 · kl. 16:00 - 17:40  
Frederikssund, Ådalens Skole

**Pris kr. 2067,-**

## RoskildeKoret

Roger Munck-Fairwood

- **klassisk korsang med fællesskab og musikalske oplevelser**

### Kan du liå at synge - og synge i kor?

Så kom og vær med i RoskildeKoret! Vi hjælper dig godt i gang, uanset om du er ny eller erfaren. Her får du både musikalske oplevelser og et godt fællesskab med andre sangglade medlemmer.

### Hvem er vi i RoskildeKoret?

RoskildeKoret er et klassisk, flerstemmigt kor, som dyrker den europæiske kormusik af de store mestre samt den danske og nordiske sangskat.

Koret består af både erfarne korsangere og nyere medlemmer, hvilket skaber en inspirerende blanding af erfaring og ny energi - både musikalsk og socialt. Der er

altid plads til nye medlemmer, og vi glæder os særligt over flere herrestemmer.



### Korsang er teamwork.

Korarbejdet bygger på det fælles arbejde ved de ugentlige prøver. Her lægger vi grunden til de store koncertoplevelser og nyder samtidig det gode sociale samvær.

### Kan man synge efter noder?

Ja, vi synger efter noder - men bare rolig: har du først lært noder én gang, kommer det hurtigt tilbage, selv efter en længere pause.

### Skal man synge solo?

Nej, ikke offentligt. Efter nogle ugers prøvetid vil du synge for dirigenten og et par medlemmer af bestyrelsen, så vi sammen kan finde den rigtige stemmegruppe for dig.

Koncerter

Vi tilstræber at give 3-4 koncerter om året, hvor vi kan høste frugten af prøverne og dele de musikalske oplevelser med publikum.

### Vil du vide mere?

Læs mere på korets hjemmeside: [www.roskildekoret.dk](http://www.roskildekoret.dk)

### Har du lyst til at være med?

Kontakt korets formand Margit Dörffer:

? [formand@roskildekoret.dk](mailto:formand@roskildekoret.dk)

- 20 33 15 47

251330 Tirsdage fra d. 26/8-25 · kl. 19:30 - 21:45

Roskilde, Absalon Skole

**Pris kr. 2402,- P: kr. 1772,- A/E: kr. 1952,-**

# Tid til dig

## Slægtsforskning for øvede

Torben Albret Kristensen

### - dyk dybere i din familiehistorie

Dette kursus er for dig, der allerede har erfaring med slægtsforskning og kender til arbejdet med kirkebøger, folketællinger og de grundlæggende kilder.



Nu vil du gerne videre - og lære at bruge flere arkivtyper, metoder og historiske sammenhænge til at komme tættere på personerne bag navnene.

I denne sæson sætter vi fokus på blandt andet:

- udvandring og emigrantspor, herunder søgning i internationale databaser
- lokalarkiver og sognehistorie som kilde til kontekst og dybere indsigt
- skifteprotokoller og skifteretsdokumenter, som kan give unikke oplysninger om slægtens økonomi, ejendele og relationer

Der vil være undervisning i konkrete kilder og arkivadgang, og vi arbejder med cases, deltagerønsker og mulighed for individuel vejledning. Du kan tage egne problemstillinger med og få hjælp til at komme videre med de genstridige led. Kurset inkluderer også en ekskursion til relevant arkiv eller samling, hvor vi arbejder praktisk med kilderne. Det kræver, at du afsætter en hel torsdag i løbet af kursusperioden - nærmere info følger.

### Forudsætninger:

Du skal have kendskab til kirkebøger og folketællinger, og det er en fordel at kunne læse gotisk håndskrift i nogen grad. Medbring egen bærbar computer - vi arbejder aktivt med søgning og registrering.

251713 Mandage fra d. 8/9-25 · kl. 18:00 - 21:02  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

Pris kr. 1.831,- P: kr. 1.544,- A/E: kr. 1.626,-

## Få dit bogprojekt til at leve

Helle Merete Brix og Helle Højland



Et koncentreret kursus for dig, der elsker at skrive - uanset om du skriver fiktion, fagbog, essay eller selvbiografi. Eller gerne vil i gang!

Du får hjælp til struktur og opbygning, og du lærer at bruge fiktionens virkemidler på tværs af genrer. Der vil være skriveløvelser og tid til at arbejde med dit projekt undervejs.

Kurset afholdes med to kompetente og erfarne undervisere. Der vil også være god mulighed for at netværke med de andre skrivende.

### Program:

**Dag 1:** Hvilken genre skal du skrive i? Vil du blande genrer? Få afklaring om dit projekt.

**Dag 2:** Arbejdsmetoder og arbejdsproces. Mulighed for individuelle samtaler om projektet. Skrivetid.

**Dag 3:** Opbygning, struktur og overblik. Mulighed for individuelle samtaler om projektet. Skrivetid.

**Dag 4:** Hvordan udvikler du dine personer? Hvordan skaber du fremdrift i handlingen? Hvor går du hen med din tekst, når den er færdig? Hvad efterspørger et forlag?

251716 Mandage fra d. 25/8-25 · kl. 10:00 - 14:25  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

Pris kr. 1.501,- P: kr. 1.291,- A/E: kr. 1.351,-

## Skrivekunst i en krisetid

Helle Merete Brix og Helle Højland



Et skrivekursus om at bruge kriser kreativt i fiktion og selvbiografi

Et kursus for alle, der holder af at skrive - uanset om du er nybegynder eller erfaren. Gennem fem fredage arbejder vi med, hvordan skrivekunsten kan fungere som ventil i svære tider.

Kurset kombinerer praksis og inspiration: Vi introducerer grundlæggende skriveteknikker og arbejder med skriveøvelser, der kan læses højt i et trygt og støttende fællesskab. Der er også tid til at fordybe sig i eget projekt og netværke med andre skrivende.

Vi ser på historiske og samfundsmæssige perspektiver og inddrager nulevende forfattere, som har brugt personlige kriser som drivkraft i deres værker. Derudover tilbyder vi individuel samtale med én af underviserne om netop dit projekt.

Undervisere:

Helle Merete Brix - journalist, forfatter og tidligere litteraturanmelder ved Weekendavisen. Har udgivet faglitteratur, selvbiografi og essays. Arbejder aktuelt på en kortroman.  
Helle Højland - romanforfatter, respons giver og lydfortæller. Har skrevet for både børn, unge og voksne og udgivet både fiktion og faglitteratur. Er i gang med en ny roman. Begge undervisere har mange års erfaring med kreativ skrivning og deltager sammen på første mødegang.

251717 Fredage fra d. 5/9-25 · kl. 11:00 - 14:30  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

Pris kr. 1.321,- P: kr. 1.153,- A/E: kr. 1.201,-

## Skriv en stjerne - på Observatoriet i Brorfelde

Helle Merete Brix og Helle Højland



En skriveworkshop i de Sjællandske Alper

Kom med til en særlig aften, hvor litteratur, naturvidenskab og stjernehimmel mødes i inspirerende rammer på det historiske Observatorium i Brorfelde.

Vi tager afsæt i to markante danskere, der begge har sat spor langt ud i universet og dybt ind i jordens indre: Tycho Brahe (1546-1601), grundlæggeren af den moderne observerende astronomi, og Inge Lehmann (1888-1993), seismolog og opdageren af jordens indre kerne. Begge er desuden udvalgt til at pryde de nye danske pengesedler fra 2028.

Aftenen byder på litterære oplæg, skrivetekniske input og inspirerende skriveøvelser, hvor du får mulighed for at finde og skrive om din egen stjerne - i overført eller helt konkret betydning.

**Program:**

Kl. 18.00 - 20.45:

Vi mødes i den historiske kuppelsal til oplæg ved Helle Merete Brix, journalist, forfatter og tidligere litteraturanmelder ved Weekendavisen, samt ved Helle Højland, romanforfatter, respons giver og lydfortæller. Begge har mange års erfaring med undervisning i kreativ skrivning. Oplægsholderne giver indblik i forfattere, der har arbejdet litterært med Tycho Brahe og Inge Lehmann, og giver skrivetekniske input og øvelser, der hjælper dig i gang med egne tekster.

Undervejs er der pause med kaffe, te og kage.

Kl. 20.45 - 22.00:

Efter en kort pause bevæger vi os fra kuppelsalen til et af observatorierne, hvor en formidler fra Observatoriet i Brorfelde fortæller om stjernehimlen. Der bliver mulighed for at kigge i teleskop og - måske - finde sin helt egen stjerne på himlen.

Vi afrunder omkring kl. 21.45.

**Praktisk:**

Medbring gerne notesbog og skriveredskaber.

261718 Fredage fra d. 24/4-26 · kl. 18:00 - 22:00  
Holbæk, Brorfelde Observatoriet

Pris kr. 1.205,-



## Hverdagsmad med bælgfrugter

Line Holt Nielsen

- grøn mad med smag og mæthed



Både kroppen og kloden får det bedre, når vi spiser mindre kød og mere plantebaseret.

Men hvordan laver man nem, varieret og velsmagende hverdagsmad med bælgfrugter som kikærter, linser og bønner? På dette kursus får du masser af inspiration, praktisk erfaring og konkrete opskrifter, der gør det nemt at integrere bælgfrugter i din daglige madlavning - uden at gå på kompromis med smag, tekstur eller mæthed.

Du bliver introduceret til forskellige typer bælgfrugter og deres anvendelse, og du lærer at sammensætte velkomponerede og familievenlige måltider. Vi arbejder med både krydderier, konsistens og kombinationer, så du får forståelsen for, hvordan du skaber retter, der fungerer - også for dem, der normalt savner kød på tallerkenen.

Du lærer desuden basisopskrifter og metoder, du kan variere og bygge videre på derhjemme - f.eks. bønnedeller, linsesupper, spreads og simreretter.

Vi afslutter med fællesspisning og masser af inspiration til at tage med hjem i køkkenet.

### Praktisk information:

Der betales 120 kr. for råvarer direkte til underviseren på selve kursusdagen.

### Alle øvrige ingredienser og redskaber stilles til rådighed.

251721 Tirsdage fra d. 28/10-25 · kl. 17:00 - 20:30  
Roskilde, Hedegårdens Skole

Pris kr. 720,- P: kr. 636,- A/E: kr. 660,-

## Surdej for begyndere

Line Holt Nielsen

- kom godt i gang med ægte smag

Brød bagt på surdej har en lækker, sprød skorpe og et luftigt, let syrligt indre - med masser af smag og dybde.

Surdejsbagning kræver lidt tålmodighed, men når du først har lært teknikken, bliver det både nemt, vanedannende og velsmagende.



Vil du gerne i gang, men er i tvivl om, hvor du skal starte? Så er dette introkursus noget for dig.

Vi gennemgår hele processen trin for trin:

- hvordan du starter og passer din surdej
- hvordan du blander og ælter dejen
- hvordan du folder, hæver og former
- og hvordan du bager et brød med flot struktur og god krumme

Du arbejder praktisk med en forhævet dej, som vi har forberedt - så du mærker konsistensen, prøver formningen og lærer at læse dejen med hænderne.

Til sidst bager vi brødet - og selvfølgelig smager vi det, mens det er lunt og knasende. Du får rester med hjem, samt din egen surdej, opskrifter og en masse nyttige tips til at komme godt videre derhjemme.

### Praktisk information:

Der betales 80 kr. for råvarer direkte til underviseren på kursusdagen.

### Alt andet udstyr og ingredienser stilles til rådighed.

251736 Tirsdage fra d. 30/9-25 · kl. 17:00 - 20:30  
Roskilde, Hedegårdens Skole

Pris kr. 240,- P: kr. 212,- A/E: kr. 220,-

251738 Søndage fra d. 26/10-25 · kl. 10:00 - 13:57  
Roskilde, Hedegårdens Skole

Pris kr. 270,- P: kr. 240,- A/E: kr. 250,-

## Makeup workshop - lær at lægge en naturlig makeup

Charlotte Fnug Munksgaard

Lægger du stadig makeup, som du gjorde i 20'erne?  
Eller føler du, at din makeup nemt kommer til at virke unaturlig og ubehagelig på huden?



Med alderen ændrer huden sig. Mange oplever tørhed, rødme og irritation - og det kan gøre det svært at finde makeup, der dækker uden at føles tung eller forkert.

På denne workshop får du ny inspiration og lærer at lægge en sikker og naturlig makeup, der holder hele dagen og passer til din hud, uden at virke for makeuppet.

Vi bruger 100% naturlig, åndbar makeup med fokus på ingredienser, der er skånsomme for både hud og miljø.

Du får kyndig vejledning i rolige og hyggelige rammer, og der er plads til både læring og grin.

Tag gerne en veninde med til en aften, hvor I ønsker mere selvtillid - og mindre krigsmaling.

- Holdet er lille, så der er tid til individuel vejledning og masser af gode fif med hjem - også om hudpleje.

- Du behøver ingen forkundskaber - kun lysten til at finde din naturlige stil.

251797 Torsdage fra d. 4/9-25 · kl. 18:30 - 20:37  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

251798 Lørdage fra d. 6/9-25 · kl. 12:00 - 14:07  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

254790 Tirsdage fra d. 30/9-25 · kl. 18:30 - 20:37  
Holbæk, Kulturkasernen

**Pris kr. 175,- P: kr. 160,- A/E: kr. 165,-**

## Relationskompasset

Sille Valentin

**- En indre guide til sunde relationer.**

Mange kvinder føler sig udmattede, fordi de har givet for meget af sig selv. De tvivler, når de skal sætte grænser, og bliver usikre, når de forsøger at stå ved deres egne behov.

Relationskompasset er et visuelt værktøj, der hjælper deltagerne med at få overblik over deres relationer og opdage, hvor og hvordan de bruger deres energi. På kurset arbejder



vi med at identificere gentagne mønstre og undersøger, hvad der sker i kroppen og følelseslivet, når vi er sammen med bestemte mennesker.

**Kurset er for dig, der:**

Siger ja til ting, du egentlig ikke har energi eller lyst til  
Bruger meget energi på at tilpasse dig eller tage ansvar for andres følelser

Har svært ved at sætte grænser uden at få dårlig samvittighed

Længes efter mere ro, ærlighed og lethed i dine relationer  
Ønsker at styrke dit selvværd

**Du vil lære at:**

Få overblik over dine relationer og dit energiforbrug  
Sætte ord på egne behov og grænser

Opdage, hvor du giver for meget

Skelne mellem relationer, der nærer, og dem der dræner  
Forstå og begynde at ændre fastlåste mønstre

Relationskompasset er særligt relevant for kvinder midt i livet - kvinder med mange forpligtelser, børn, arbejde og andre relationelle roller. Kvinder, der ønsker at stå stærkere i deres relationer - både privat, professionelt og i relationen til sig selv.

255710 Mandage fra d. 1/9-25 · kl. 16:00 - 17:59  
Odsherred, Pakhuset

**Pris kr. 560,-**

255711 Lørdage fra d. 27/9-25 · kl. 09:00 - 16:10  
Odsherred, Pakhuset

**Pris kr. 665,-**

## Glutenfri bagning - uden kompromis 1

Lone Steen Fordsmand



Drømmer du om at kunne bage lækker brød - helt uden gluten?

På dette kursus lærer du teknikker og opskrifter, der giver velsmagende og velfungerende resultater - uden at gå på kompromis med smag eller kvalitet.

Vi bager primært de brød og boller, som underviseren i mange år har bagt og solgt til både helsekostbutikker og anerkendte restauranter. Du får indblik i gennemprøvede opskrifter og metoder, der er nemme at få succes med hjemme i eget køkken.

### Undervisningens indhold:

1- Introduktion til glutenfri bagning

Vi gennemgår, hvad der sker, når man fjerner gluten, og hvilke ingredienser og teknikker der sikrer gode resultater. Herefter bager vi enkle, lyse boller - luftige og nemme at lave.

2- Grove glutenfri boller med gulerod

Vi arbejder med smag, struktur og fugtighed og lærer at balancere fiberrige ingredienser i bagningen.

3- Glutenfri müsliboller

Perfekte til morgenbordet eller madpakken. Vi bruger frø, kerner og naturlig sødme uden at gå på kompromis med tekturen.

4- Grove sandwichboller uden gluten

Ideelle til både madpakker og frokost. Vi har fokus på form, struktur og smag.

Kurset er for alle - både nybegyndere og let øvede. Du behøver ikke erfaring med glutenfri kost for at være med.

### Du får:

Grundlæggende viden om glutenfri bagning

Gennemprøvede opskrifter til hjemmebrug

Tips til ingredienser og indkøb

Mulighed for at få individuel vejledning

Udgifter til råvarer afregnes direkte med underviser.

251730 Mandage fra d. 1/9-25 · kl. 17:00 - 21:00  
Roskilde, Skolekøkken

Pris kr. 1.081,- P: kr. 955,- A/E: kr. 991,-

## Glutenfri bagning - uden kompromis 2

Lone Steen Fordsmand

- rugbrød, kager og din egen favoritopskrift



Har du styr på de grundlæggende teknikker i glutenfri bagning - og er du klar til at tage skridtet videre?

Så er dette kursus for dig, der vil udfordre dig selv med mere komplekse og kreative opskrifter inden for glutenfri bagning.

Vi arbejder med de lidt mere tidskrævende og spændende sider af glutenfri bagning: mørkt ÅrugÅbrød, lækre kager og muligheden for at afprøve dine egne opskriftsideer. Kurset bygger på underviserens egne gennemprøvede opskrifter, som i mange år er blevet solgt til både restauranter og helsekostbutikker.

### Undervisningens indhold:

1- Glutenfrit rugbrød

Vi bager et mørkt, smagfuldt og holdbart glutenfrit brød, der kræver tid, præcision og teknik. Fremstillingen strækker sig evt. over flere undervisningsgange.

2- Glutenfri kager

Vi bager populære kager som mandelkage, nøddekager og andre enkle, svampede klassikere - alt sammen uden gluten.

3- Din egen opskrift

Sidste gang arbejder du med en opskrift, du selv vælger. Det kan være en, du har forsøgt dig med hjemme, eller én du drømmer om at afprøve. Du får individuel sparring og vejledning til at udvikle og forfine dit bagværk.

Kurset er for dig, der allerede har lidt erfaring med glutenfri bagning og gerne vil udvide dit repertoire.

Vi har fokus på teknikker, råvarer, fordybelse og glæden ved at eksperimentere.

### Du får:

Viden om bageteknikker til mere avanceret glutenfri bagning

Opskrifter og bagetips baseret på mange års erfaring

Mulighed for at arbejde med dine egne idéer og få personlig vejledning

Udgifter til råvarer betales direkte til underviseren.

251731 Mandage fra d. 6/10-25 · kl. 17:00 - 21:00  
Roskilde, Skolekøkken

Pris kr. 810,- P: kr. 720,- A/E: kr. 745,-



## Glutenfri Julebagning - Smagfuld Jul for Alle

Lone Steen Fordsmand



Vil du nyde julens lækkerier - helt uden gluten?

På dette kursus lærer du at bage klassiske julespecialiteter i glutenfri versioner, der både smager himmelsk og ser fantastiske ud. Vi bruger alternative meltyper og skaber lækkerier, som alle kan nyde - også dem, der ikke tåler gluten.

Vi bager en række af de velkendte julefavoritter i glutenfri udgaver og arbejder med teknikker, der sikrer god konsistens, struktur og smag - også uden hvedemel. Kurset er for dig, deré

Har cøliaki eller er glutenintolerant

Bager til én i familien med glutenallergi

Ønsker inspiration til sundere eller mere varieret julebagning

Er nysgerrig på alternativ bagning med masser af smag

### Praktisk info:

**Medbring:** Forklæde, opbevaringsbokse og godt humør

**Råvareudgift:** 80 kr., som betales direkte til underviseren

Du får alle opskrifter med hjem - og naturligvis smagsprøver undervejs!

251732 Lørdage fra d. 22/11-25 · kl. 10:00 - 16:00  
Roskilde, Hedegårdens Skole

**Pris kr. 810,- P: kr. 720,- A/E: kr. 745,-**

## Kom ud over kanten med dit foredrag

Kiit Damsgaard

Et kursus, der afsluttes med, at du formidler dine budskaber til et publikum.

Drømmer du om at holde foredrag - eller har du allerede noget på hjerte, du gerne vil dele med andre? På dette kursus får du konkrete værktøjer og personlig sparring til at udvikle dit foredrag og bringe det ud i verden.



### Hvem er kurset for?

Kurset henvender sig til dig, der gerne vil:

Udvikle et personligt foredrag med gennemslagskraft  
Formidle en idé, fortælling eller faglig viden til et publikum  
Få redskaber til at strukturere, øve og præsentere dit indhold  
Lære, hvordan du kommer i kontakt med relevante arrangører  
Du behøver ikke have erfaring med at holde foredrag - blot lysten til at arbejde med din formidling.

### Det får du ud af kurset

Hjælp til at finde og skærpe dit emne og budskab  
Strukturmodeller og teknikker til at opbygge et fængende foredrag

Værktøjer til stemmebrug, kropssprog og scenetilstedeværelse

Træning i at præsentere foran andre og modtage konstruktiv feedback

Mulighed for at holde en kort version af dit foredrag for et publikum

### Undervisningsform

Undervisningen veksler mellem oplæg, gruppearbejde, praktiske øvelser og online sessioner. Der er fokus på tryk, udvikling og konkret fremdrift - og du får mulighed for at præsentere dine idéer undervejs. Forløbet afsluttes med en foredragsaften med publikum.

### Medbring:

En idé til et foredrag, du ønsker at udvikle. Det behøver ikke være færdigt - blot noget, du brænder for og gerne vil ud med.

251801 Tirsdage fra d. 23/9-25 · kl. 19:00 - 22:30  
Roskilde, Jernbanegade 62 B

**Pris kr. 1.121,- P: kr. 1.009,- A/E: kr. 1.041,-**

# Praktiske oplysninger

## Tilmelding

Tilmelding foregår via vores hjemmeside på [www.fof-fjordlandet.dk](http://www.fof-fjordlandet.dk).

Du er også velkommen til at ringe eller sende os en e-mail, så hjælper vi dig gerne igennem processen via telefonen. Du har også mulighed for, at komme forbi kontoret indenfor åbningstiden.

Efter tilmelding får du tilsendt de praktiske oplysninger vedr. kurset.

Folkeoplysningsloven foreskriver, at du ved tilmelding skal oplyse: fødselsdato, navn og adresse. Er du bosat udenfor den kommune, hvor i kurset afholdes skal du altid oplyse fuldt CPR-nummer, jf. Folkeoplysningslovens Kap. 10, §43, stk. 5.

Husk at give os besked, hvis der er ændringer i din adresse, telefonnr. eller mailadresse, så vi kan give dig besked ved kursus-ændringer eller lignende.

## Framelding

Framelding skal ske senest på den anførte betalingsdato, senest 30 dage før startdatoen. Framelding kan udelukkende ske skriftlig via mail til [info@fof-fjordlandet.dk](mailto:info@fof-fjordlandet.dk).

Efter seneste betalingsdato er tilmeldingen bindende. Ved udeblivelse bortfalder betalingskravet ikke. Rettidig framelding påregnes et ekspeditionsgebyr på kr. 100,-. Hvis FOF må aflyse et kursus, tilbagebetales det fulde kursusgebyr.

Alle salgsbetingelser kan ses på hjemmesiden under Salgsbetingelser i bunden af siden

## Forbehold

FOF tager forbehold for trykfejl og prisændringer, samt ændringer i tilskudsregler og lovgivning.

Vi forbeholder os ret til ændring af undervisere, undervisningstider og undervisningssteder.

## Materialeudgifter m.m.

Eventuelle ekstraudgifter til bøger og andre materialer i forbindelse med undervisningen kan forekomme. Denne ekstra omkostning betales af deltagerne, medmindre andet fremgår af kursusbeskrivelsen.

## Tilskudsregler

Der er ikke ensartede regler for ekstra tilskud i de kommuner, du finder i magasinet her, du kan læse mere på vores og de respektive kommunale hjemmesider.

Opmærksomheden henledes på, at kommunalbestyrelsen kan beslutte at ændre tilskudsrateerne.

## Roskilde Kommune

Det kommunale tilskud modregnes grundprisen ved tilmelding via hjemmesiden, husk at afkrydse i relevante felter for at sikre prisreguleringen. I Roskilde

kommune gives tilskud til pensionister (P), personer på efterløn (E) og overgangsydelse og arbejdsledige (A) dagpengemodtagere, forudsætningen for tilskuddet er at du er bosat i Roskilde kommunen, og at aktiviteten foregår i Roskilde kommune.

## Odsherred Kommune

Der gives et pensionisttilskud på 450,- til kursusdeltagelse i Odsherred kommune, dette tilskud modregnes i kursusprisen, tilskuddet kan kun ydes en gang i et kalenderår. Forudsætningen for tilskuddet er at du er bosat i Odsherred kommune, og at aktiviteter foregår i Odsherred kommune, samt at du afgiver én Tro- og loveerklæring, som udleveres på kontoret i Roskilde eller findes på Odsherred kommunes hjemmeside. Denne erklæring skal afleveres eller sendes på e-mail udfyldt og underskrevet til [info@fof-fjordlandet.dk](mailto:info@fof-fjordlandet.dk), før kursusprisen kan reduceres.

## Lejre, Holbæk og Frederikssund Kommuner

Der ydes ingen særlige tilskud

## FOF Roskilde

Kildegården 5 3. sal lok. 405 Tlf. 46 36 69 74  
E-mail: [info@fof-fjordlandet.dk](mailto:info@fof-fjordlandet.dk)  
Web: [www.fof-fjordlandet.dk](http://www.fof-fjordlandet.dk)

## Kontoret er åbent

Telefon man. og tors. kl. 10.00 - 12.00  
Kontor torsdag 10.00 - 14.00 eller efter aftale  
Kontoret er lukket i skoleferierne i Roskilde og Holbæk Kommune, for sommerferiens vedkommende hele juli måned.

## FOF's formålsparagraf

Det er FOF's formål, gennem en fastholdelse af og fordybelse i den kristelig-humanistiske kulturtradition at fremme kundskab om menneske og samfund og medvirke til at dygtiggøre den enkelte til et rigere menneske- og samfundsliv.

## Parkeringstilladelse

Parkering Idrættens hus samt Oplysningens hus  
Der er 4 timers gratis parkering - Husk at stille P-skiven.

Parkering Lammegade bag Jernbanegade 62 A+B  
Der kræves parkeringstilladelse for at parkere i Lammegade. Tilladelse udleveres hos underviseren eller på foreningens kontor.

## Billeder som skal krediteres:

Vi takker Brorfelde observatorium for at måtte bruge deres billede til: Skriv en stjerne - på Observatoriet i Brorfelde

Foto til "Den kriminelle underverden" taget af Klaus Vedfelt

Foto af Clement taget af Tommy Frost

**Der tages generelt forbehold for ændringer i tilskudsregler og lovgivning samt for evt. tryk- og tastefejl.**



