

VELKOMMEN TIL
FOF
IKASTBRANDE

PRAKTISKE
OPLYSNINGER
VIGTIGT AT KENDE
DISSE.

Tilmelding
og betaling:

Du kan tilmelde dig vore kurser på mail: fof_ikast@mail.tele.dk eller telefonisk 97152212 som indtil uge uge 7 svarer tirsdage 1130-13.30 samt hele uge 1 13.00-16.00.

Betaling finder
sted ved

tilmelding og beløbet indsættes på FOF konto

7641 1038136

med oplysning om kursus samt navn på deltageren. **Bemærk du er først tilmeldt når betaling har fundet sted.**

VED TILMELDING
OPLYSES:

NAVN-ADRESSE-
FØDSELSDATO-
TELEFON NR.

Tilmelding senest
1 uge før start
men jo før, jo bedre:

Du gør FOF og dig selv en tjeneste ved at tilmelde dig hurtigt. Det sikrer dig, at du -kommer på det eller de kurser, du ønsker. venter du for længe, risikerer du at kurset er overtegnet. Ligeledes undgår FOF at aflyse kurser, der kunne være oprettet, hvis et tilstrækkeligt antal deltagere havde tilmeldt sig inden kursusstart.

Deltagergebyret er anført ud for hvert kursus. De med * er prisen for folkepen-sionister i kommunen samt studerende under SU

FERIEPLAN: Uge 7 samt uge 15 påsken

ALLE KAN DELTAGE UANSET ALDER ELLER BOPÆL – OG ER MEGET VELKOMMEN.

Materialeudgifter:

Alle priser opgivet i kataloget er for kurset ekskl. materialer. Materialeudgifter afregnes direkte med underviseren

Aftenskolekurser er medvirkende til at sikre god livskvalitet.

Velkommen til forårsæson 2020
Alice Rinder/
forstander



Kontant på
DRI afslører fup
og svindel.
Kom med, når
journalist

Jacob Kragelund fortæller om jagten på de værste svindlere, som er menne-sker med en flosset mo-ral, der ikke skyr nogen midler for at tjene penge.

Hvordan finder redaktionen de ansvarlige og får dem stillet til ansvar?

Hvordan foregår en kon-frontation med direktøren i et firma, der bevidst har snydt sagesløse for-bruere eller den alternati-ve behandler, der lover at helbrede folk, men kun pumper patienterne for penge? Foredraget indeholder masser af spæn-dende klip fra det journa-listisk undersøgende for-brugerprogram.

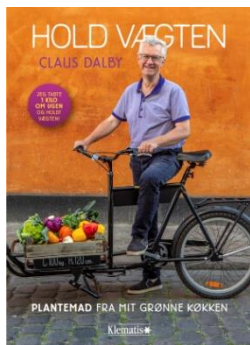


Ikast Bibliotek
Torsdag d.
20.02.20

Kl. 19.00-21.00
Entré: 85.-



Mød forfatteren:
Claus Dalby



Ikast Bibliotek
Torsdag d
27. 02.20
kl. 19.00-21.00
Entré: forsalg
75.- // ved døren
100.-

I marts 2018 valgte Claus Dalby at tage (gryde)skeen i den anden hånd og lægge kosten om. Den alt for fede og søde mad blev erstattet af ikke alene sunde, men og-så smukke salater, supper og andre plantebaserede retter. Efter blot ti måneder resulterede det i et væggtab på 40 kilo. I den forbindelse udgav Claus Dalby bogen "Slank - Plantemad fra mit grønne køkken".

Kom til en inspirerende aften.



EN TRAFIK
OPFRISKNING
v/kørelærer Poul
Erik Axelsen,
Århus



Som dagens trafikale Danmark ser ud, er der løbende behov for en opfriskning af reglerne for den rutinerede bilist. Her får du en rundtur i den danske trafik med nyt om færdselsloven, repetition af vigtige regler, opfriskning af klippekortregler, de typiske fejl, risikoblindhed og betydningen af rollemodeller i trafikken.

MANDAG 27 JAN
kl. 19.00-21.30
IKAST BIBLIOTEK
der serveres kaffe i pausen

Billet ved Ikast Bibliotek

Tilmelding/betaling til
FOF senest 1 uge før
90,- *54,-



FØRSTE **HJÆLP**

v/Instruktør Hans
Jørgen Didriksen

Kurset består af Hjerte-lunge redning, livreddende førstehjælp ved sygdomme og førstehjælp ved tilskadekomst. Det sætter deltagerne i stand til udover den mest basale hjælp at vurdere indsatsen, vurdere om der er tale om sygdom og så yde den nødvendige hjælp.

Vi kommer omkring blødninger, brud, forbrændinger, forgiftninger, ætsninger, elulykker og pludselig opståede sygdomme. **Du får også kendskab til brugen af hjerte-starter.**



Kurset opfylder
kravene til
kørekort og
udføres af godkendt
instruktør.

HOLD 219
Kongefløjen, Rådhus Vest
Kongevejen 62, Ikast

Mandage 19.00-21.35

17FEB-2 MAR
PRIS: 300,- *180,-
Tilmelding senest 1 uge
før start

MOTION

BEVÆGELSE

for alle

MANDAGE

Hensyntagende HATHA YOGA

v/Sunita Sharma

Her bliver der taget hensyn til de skavanker, du har, du kan sagtens være med selvom du ikke har prøvet det før. Vi arbejder med lettere Hatha yogaøvelser, der smidiggør kroppen, øvelser der beroliger sindet. En genopbyggende yoga, der påvirker kroppen helt ind i det indre, meditationer, afspændinger m.m.

HOLD 209

Ikast Svømme center
gym.sal
mandage 08.30-09.30
6 JAN-16 MAR
PRIS: 500,- *300,-



Senior Yoga

BLIDHATHA YOGA

v/Sunita Sharma

HOLD 210

STED: Ikast

Svømmecenter gym.sal
mandage 09.45-10.45
6 JAN 16 MAR
PRIS 500,- *300

HATHA YOGA

v/Sunita Sharma

Der fokuseres på smidighed, styrke og kropsbevidsthed. De klassiske Yoga-stillinger arbejdes i et roligt tempo og går dybere ind i de forskellige stræk og yogastillinger. Timen afsluttes med meditation

HOLD 208

STED: Refleksionssalen,
HJERTET,
mandage 17.00-18.15
6 JAN-30 MAR
PRIS: 500,- *300,-



TIRSDAGE

PILATES

v. Bente Lynderup

Pilates er effektive og målrettede øvelser, der udføres i et stille og roligt tempo med bevidst brug af åndedrættet. Pilates er en særlig form for smidigheds-og styrketræning, der justerer balancen mellem forskellige muskelgrupper og dermed fjerner generende spændinger.

HOLD 211

STED: Ikast Svømme center
gym.sal
tirsdage 14.00-15.00
14 JAN-14 APR
PRIS: 520,- 312,-

HATHA YOGA

v/Sunita Sharma

SE UNDER MANDAG

HOLD 212

STED: Refleksionssalen,
HJERTET,
tirsdage 17.00-18.15
7 JAN-31 MAR
PRIS: 500,- *300,-

CALLANETICS

v/Anni Møller

HOLD 213

STED: Refleksionssalen,
Hjertet
tirsdage 18.00-19.00
7 JAN-31 MAR
PRIS: 520,- *312,-

ONSDAGE

CALLANETICS

v/Anni Møller

HOLD 214

STED: Ikast
Svømmecenter gym-sal
onsdage 09.00-10.00
8 JAN-1APR
PRIS: 520,- *312,-

CALLANETICS

v/Anni Møller

HOLD 215
STED: Ikast
Svømmecenter gym-sal
onsdage 10.10-11.10
8 JAN-1APR
PRIS: 520,- *312,-

TORSDAGE

ENERGITRÆNING for kræftramte v/Simon Vittus Jasper Hansen

Energitræning er tilrettelagt med det formål at få energien tilbage, opnå mere velvære, overskud og styrke samt at mærke ro i krop og sind. Der tages hensyn til dine begrænsninger, hele kroppen arbejdes igennem og efter en behagelig kropsafspænding vil du føle øget velvære.

HOLD 201
TORS. 09.00-10.30
30 JAN-7 MAJ
STED: Ruskjærholm

HOLD 202
TORS. 10.40-12.10
30 JAN-7 MAJ
STED: Ruskjærholm
PRIS pr. hold 790,-
*475,-
Kræftens Bekæmpelse betaler for deltagelse 1. gang

BÆKKENBUNDS TRÆNING v/Fysioterapeut Pernille Bjerrisgaard

Afhjælp inkontinens eller muskel-smerter gennem bækken-bundstræning. En svag bækkenbund kan give flere gener bl.a. vandladningsproblemer. Har du lige fået foretaget en underlivsoperation, kan træning af bækkenbunden gøre en betydelig forskel.

HOLD 203
STED: Ikast Svømmecenter gym-sal
torsdage 11.25-12.10
30 JAN-7 MAJ
PRIS: 450,- *270,-

HOLD 204
STED: Ikast Svømmecenter gym-sal
torsdage 12.15-13.00
30 JAN-7 MAJ
PRIS: 450,- *270,-

Hensyntagende kropsholdning og bevægelse for GIGTRAMTE v/Josephine Agiel Knudsen

HOLD 216
STED: Ikast
Svømmecenter gym.sal
torsdage 13.05.-14.05
9 JAN-2 APR
PRIS 500,- *300,-

Hensyntagende kropsholdning og bevægelse for ROLLATOR BRUGERE. M/K v/Josephine Agiel Knudsen

Er du rollatorbruger, har du også brug for motion af dine armmuskler din hals, nakke og ryg, det vil du på dette hold få, og samtidig få indøvet engod holdning med din rollator.

HOLD 217
STED: Ikast
Svømmecenter gym.sal
torsdage 14.10-15.10
9 JAN-2 APR
PRIS 500,- *300,-

PILATES v/Bente Lynderup

SE TEKST UNDER TIRSDAGE

HOLD 206
STED:
Refleksionsrummet
Hjertet, Vestergade
torsdage 17.00-18.15
16 JAN-16 APR
PRIS: 575,- *345,-



MINDFULNESS MED MBSR SYSTEMET v/Simon Vittus Jasper Hansen

Mindfulness er et redskab, alle kan anvende. MBSRmindfulnesssystemet indeholder både stillesiddende meditation og kropslige yogaøvelser. Forløbet kører i 8 uger

HOLD 207
STED: Refleksionsalen
i Hjertet,
torsdag 18.30-21.00
23 JAN-19 MAR
PRIS: 800,- *480,-
**FORDYBELSESDAG
MED YOGA
MINDFULNESS
OG MEDITATION**
v/Simon Vittus Jasper
Hansen

Fordybellesdagen er tilrettelagt sådan, at alle kan være med uanset erfaring med yoga og mindfulness /meditation.

HOLD 208
STED:
refleksionsrummet
i Hjertet,
TID: 10.00-14.30
lørdag 14 marts
PRIS: 180,- *100,-

Tilmelding/betaling
senest 1 uge før start.

LITTERATUR
v/Gunhild Toftdal

HOLD 218
STED: Ikast Bibliotek
onsdage 14.00-16.10
8 JAN-25. MAR
PRIS: 775,- *475,-

**SLÆGTSFORSK
NING på computer**
v/Svend-Erik
Christiansen, Århus

Kurset indledes med en præsentation af internettet og dets muligheder. Herefter fokuseres på de program-

mer, som bruges til at holde rede på anerne. Her vil vi arbejde med den danske version af programmet "Brothers Keeper". En share-ware kopi af dette kan fås i forbindelse med kurset.

HOLD 219
STED: Kongefløjen,
Rådhus Vest
Kongevej 62, Ikast

T tirsdage 19.00-21.35
21 JAN-4 FEB
PRIS: 300,- *180,-
Tilmelding senest 1 uge
før start

SPROG

ENGELSK for beg.
v/Morna D. Frandsen

HOLD 220
STED: Ikast Bibliotek
mandg 13.00-14-40
13 JAN-23 MAR
PRIS: 660,- *400,-



ENGELSK for øvede
v/Morna D. Frandsen

HOLD 221
STED: Ikast Bibliotek
mandg 14.50-16.30
13 JAN-23 MAR
PRIS: 660,- *400,-

**ENGELSK for let
øvede**
v/Morna D. Frandsen

HOLD 222
STED: Hjertet,
mandg 17.00-18.40
13 JAN-23 MAR
PRIS: 660,- *400,-
**SPANSK for
fortsættere – trin 2**
v/Aliza Kristensen

HOLD 223
STED: Hjertet, Vestergade
TID: tirsdage 14.50-16.30
4 FEB-21 APR
PRIS: : 660,- *400,-



SPANSK beg.
v/Aliza Kristensen

HOLD 224
STED: Hjertet, Vestergade
TID: tirsdage 13.00-14.40
4 FEN-21 APR
PRIS: 660,- *400,-

MUSIK

GUITAR v/Karol
Mruk

Tiderne fordeles mellem eleverne, så hver elev får 20 min undervisning

Undervisningen er både for begyndere og meget øvede.

HOLD 225
STED Hjertet
tirsdage 17.00-18.50
28 JAN-21 MAR
PRIS: 460,- *276,-

**GUITAR v/ Ole
Brandstrup,**
henvendelse til FOF
97152212 for aftale om
undervisning.