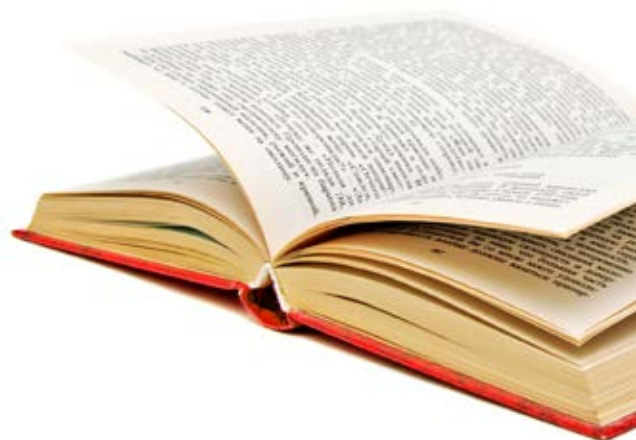




Paarup Aftenskole

Faglighed – fordybelse – fællesskab
Program 16/17



www.paarupaftenskole.dk

Vend kataloget for DOF Assens Aftenskole

DOF Paarup Aftenskole byder med dette program ikke blot velkommen til en ny aftenskolesæson – vi byder også velkommen til nystartede DOF Assens Aftenskole. Begge skoler administreres fra kontoret i Odense.

Du kan deltage på kurser i begge skoler, uanset hvilken kommune du bor i. Hvis du vender programmet kan du se de kurser, der udbydes gennem DOF Assens Aftenskole.

Vi håber der er noget i sæsonens vifte af undervisnings- og kulturtilbud, der vækker din interesse.

Lisbeth Lunding, skoleleder

Foredrag, kultur og debat

DET BLEV NOGET MED AT SEJLE

v/ Emil Erichsen

I dette underholdende og eksotiske foredrag fortæller Emil om de mange oplevelser og erfaringer, som han har gjort sig undervejs på rejserne med Havana. Han fortæller autentisk og energisk om livet som skipper, det at rejse jorden rundt, når man kun er i starten af 20'erne og det ansvar der følger med. Emil tager deltagerne med på en rejse ud i den store verden, og beretter også om, hvordan det har været at medvirke i "Kurs mod fjerne kyster", og samtidig have hele Danmark med sig på eventyr.

Emil Erichsen er den fødte sejler. Som 11-årig overtog han selv rovpinden i sin første Optimistjolle. Siden blev det til masser af kapsejls i Europajolle og på landsholdet i Laserjolle. Efter gymnasiet uddannede Emil sig til dykkerinstruktør og arbejdede på en dykkerskole på Bali. Hjemme igen tog han



job som sejlinstruktør og som produktionsassistent på blandt andet TV programmet X-Factor.

Passionen for at sejle går igen hos familien Erichsen, og ligesom Emils far Mikkel Beha Erichsen selv voksede op på Nordkaperen, med sin far, Troels Kløvedal, har Emil og lillebroren Theis arvet glæden ved sejls fra deres forældre.

**(2001) Onsdag 2.
november kl. 19.00
TRE-FOR Park, Høj-
strupvej 7b.
Pris 165 kr.**

GIV MIG ET ÅR

v/ Anne Laxholm

Mød Anne Laxholm i dette foredrag, som er baseret på hendes bog „Giv mig et år“, Anne fortæller om sit begivenhedsrige liv i en verden af dans – en rejse, der bragte hende og hendes mand, Hans, fra Danmark til England, fra titlen som nordsjællandsmestre til verdensmestre og først hjem til Danmark 28 år senere. Hun beretter om nogle af de udfordringer, de mødte undervejs, ikke kun i dansekarrieren, men også

i livets øvrige aspekter, deriblandt partnerskab, ægteskab og rollen som iværksætter i firmaet Chrisanne. Foredraget giver et indblik i en elitesportskarriere på topplan, og sidenhen en rolle som medejer i et meget succesrigt og hurtigt voksende firma inden for danseindustrien og dansesetudiet Dance Academy Laxholm i Hørsholm. Endelig vil Anne naturligvis også fortælle om sin rolle som en af dommerne i det populære TV2 program „Vild med Dans“, hvor hun har medvirket siden starten i 2005.

Aftenen rummer mulighed for spørgsmål til- og debat med Anne Laxholm.

Arrangeret i samarbejde med Bolbro Kirke.

**(2003) Tirsdag 25. oktober kl. 19.00
Bolbro Kirke / Sognehus,
Stadionvej 68
Pris 145 kr.**



KUNSTFOREDRAG ARRANGERET I SAMARBEJDE MED KUNSTBYGNINGEN FILOSOFFEN

Kunstbygningen Filosoffen, Filosofgangen 30



HVAD ER KUNST OG HVAD ER DET VÆRD?

v/ **Adrian Lloyd Hughes**



Hvorfor bliver man så tit i tvivl om det er kunst man ser på museer eller noget rengøringsfolke-
ne har efterladt? Adrian Hughes har beskæf-
tigt sig med billedkunst siden han var 20 år
og har dækket stofområdet som journalist
fra 1989 og frem. Mens enkelte kunstnere
pludselig bliver kejset og kåret synker andre
hen i glemslen, og få udenfor den etablerede
kunstverden kan forklare, hvorfor det går
som det går. Hughes giver sine bud på forklaringer og
giver også råd til hvad tilhørerne med fordel kan
overveje, hvis de selv vil begynde at samle på kunst.

Der lægges op til dialog med publikum.

(2013) Onsdag 21. september kl. 19.00

Pris 145 kr.

KUNSTMØDE MED JESPER CHRISTIANSEN

Jesper Christiansen er en del af den generation af kunstnere, der fik deres
gennembrud i 80'erne og blev betegnet som 'De unge vilde'. Jesper
Christiansen har altid været interesseret i maleriets formelle aspekter
og beskæftiger sig med det mennesketomme rum. Siden 2005 har han
lavet flere værker, hvor han har taget udgangspunkt i grundplaner over
forskellige huse. Jesper Christiansen maler ikke mennesker, fordi han er
mere optaget af ting. Selvom mennesker er fraværende, spiller kroppen
til gengæld ofte en stor rolle, fordi mange af hans værker er så store,

at beskuerens krop passer ind i de fiktive rum
han maler. Aftenen rummer mulighed
for spørgsmål og debat.

(2015) Onsdag 26. oktober

kl. 19.00

Pris 145 kr.



KUNSTMØDE MED KATHRINE ÆRTEBJERG

v/ **Kathrine Ærtebjerg**

Kathrine Ærtebjerg skaber farverige og fantasifulde værker, der afspejler
ideen om transformation, som en nødvendig menneskelig tilstand. Vær-
kerne tager udgangspunkt i et univers oplevet fra et kvindeligt perspektiv.
Samtidig skildrer hun en universel oplevelse af forvandling og skabelse,
hvor de eksterne omgivelser og indre følelsesmæssige til-
stande kolliderer og smelter sammen.

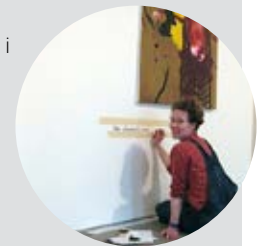
Hun koncentrerer sig om det narrative og figurative i
sine malerier. Hendes værker er på grænsen mel-
lem det bevidste og det ubevidste, virkelighed og
fantasi, figuration og abstraktion.

Aftenen rummer mulighed for spørgsmål og
debat.

(2017) Onsdag 23. november

kl. 19.00

Pris 145 kr.



MØD BILLEDKUNSTNEREN KASPER EISTRUP

- i en samtale med Højskoleforstander
Jasper Gramkow Mortensen

Kan man sætte kunst på formel?

Vi kender Kasper Eistrup som frontmanden i rockbandet Kashmir, men
hans kunstneriske udfoldelser rækker nu for alvor ind i billedkunstens
verden. Siden 2013 har Kasper Eistrup udelukkende beskæftiget sig med
billedkunsten som udtryksform, og det har betydet, at han i dag er en af
de væsentligste kunstnere i sin generation. Oplev en aften helt og holdent
i kunstneren Kasper Eistrups univers. En aften med fokus rettet imod kun-
stens forunderligt uhåndgribelige væsen, i en samtale med Højskolefor-
stander Jasper Gramkow Mortensen. På bedste

højskolemaner inviteres publikum tæt
på kunstneren og får selv mulighed
for at deltage i snakken.

(2018) Onsdag

25. januar kl. 19.00

Pris 145 kr.

**(2019) Alle 4 kunst-
foredrag. Pris 480 kr.**



FORMIDDAGSARRANGEMENTER I PAKHUSGÅRDEN DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101)

PRÆST PÅ GADEN – KIRKEN UDENFOR KIRKEN

v/ Peder Thyssen

Mød gadepræsten i et foredrag om opsøgende arbejde blandt Odenses hjemløse og marginaliserede. En fortælling om skæbner, men frem for alt hvilken betydning det har, at kirken forlader sine beskyttende mure og opsøger de mennesker, som andre ser ned på, i bedste fald har medlidenhed med, og giver dem værdsættelse og håb.

Formiddagen rummer mulighed for spørgsmål til og debat med Peder Thyssen.

(2007) Onsdag 28. september kl. 10.00

Pris 95 kr.

HUMOR SOM MEDICIN – OM LIVSMOD, LIVSLYST OG LIVSGLÆDE

v/ forfatter og kulturjournalist Erik Lindsø

„Det handler om at ændre mismod til livsmod, og jeg gør det ved at tage fra de muntre og give til de skuffede“, siger Erik Lindsø – forfatter, kulturjournalist og højskolemand. Der venter en munter og livsbekræftende formiddag, hvor lattermusklerne bliver rørt.

„Humoren er en elastik af solidaritet og tilgivelse“, forklarer Erik Lindsø, der i foredraget anvender netop humoren til at give en kærlig opsang til dem, som han kalder de langtidskuffede, bekymringsparate levebrødspessimister – dem, der gør verden til et alvorstungt, livstrættende sted at være. Formiddagen rummer mulighed for spørgsmål til og debat med Erik Lindsø.

Læs mere om foredraget på
www.paarupaftenskole.dk

(2009) Tirsdag 1. november kl. 10.00

Pris 95 kr.



LIV I SPROGET

v/ professor Johs.
Nørregaard Frandsen

Det danske sprog er en levende organisme, der udvikler sig, forvandles, slår knuder på sig selv, flader ud, bliver kaldt pænt eller grimt, men som først og fremmest stadig virker og fungerer. Sproget og sprogbrugen har i flere hundrede år været til debat, hvornår er det korrekt, hvornår er det for usselt? Debatten om det kære „muddermaal“ er særlig heftig nu, hvor internationalisering eller globalisering skyller ind over vore sproglige kyster. På baggrund af bl.a. Johs. Nørregaard Frandsens klummer om sprog i Kristeligt Dagblad, krydres foredraget med mange, ofte „skæve“ og morsomme eksempler på, at sproget er levende og at det er bedst sådan. Formiddagen rummer mulighed for spørgsmål til og debat med Johs. Nørregaard Frandsen.

(2008) Tirsdag 17. januar kl. 10.00

Pris 95 kr.

I OSVALD HELMUTHS UNIVERS

v/ Nils-Peter Holm og Tage Krogh Nielsen

I løbet af formiddagen vil du gehøre flere af de sange, viser og monologer, som er synonyme med den nok største revykunstner i Danmark. Osvald Helmuth fortolkede sin samtids største tekstforfattere og komponister, og han havde en enestående evne til at beskrive sine personer og miljøer. Han efterlod altid sine tilhørere med fuldstændig klare billeder på nethinden. Han var en historiefortæller af allerbedste slags!

Nils-Peter Holm synger og Tage Krogh Nielsen akkompagnerer i et forsøg på at genskabe en flig af Osvald Helmuths univers!

**(2010) Tirsdag
21. februar kl. 10.00**

Pris 95 kr.

**(2011) Alle 4 arrangementer
Pris 285 kr.**





ALT GODT FRA HAVET

v/ Anders Kofoed

Anders Kofoed er kendt som TV2's biolog på 'Go' Morgen Danmark', han har dedikeret sit liv til at gøre opmærksom på, hvor fantastisk vores natur er. Få mennesker formår at beskrive dyret i mennesket og mennesket i dyret så levende og underholdende som Anders Kofoed, hvilket også lægger stilen for ham som foredragsholder. Anders Kofoed har dykket ved Borneo, hoppet i vandet til hvidhajer, jagtet kæmpe havskildpadder og i 2014 fik Anders opfyldt sin store drøm om at fortælle under vand. Det var det eneste tidspunkt, Anders ellers holdt mund. Men da han besøgte Mikkel Beha Erichsen og familie på deres jordomrejse i programmet 'Kurs mod fjerne kyster', kunne han endelig, nedsunket i dybet, fortælle om søpølser med analtænder, utrolige nøgensnegle, blæksprutternes eksotiske kærlighedsliv og et hav af de andre historier, som Anders Kofoed har samlet sammen gennem et liv under overfladen. Anders Kofoed vil i dette foredrag dele rundhåndet ud af al sin viden. Foredraget som tager os jorden rundt er fantastisk underholdende og ufatteligt bizart.

Aftenen rummer mulighed for spørgsmål til og debat med Anders Kofoed.

Arrangeret i samarbejde med Bolbro Kirke.

(2002) Tirsdag 28. februar kl. 19.00

Bolbro Kirke / Sognehus, Stadionvej 68

Pris 145 kr.

OPLEVELSER SOM TRÆNER

v/ Sepp Piontek

Mød Sepp Piontek i et personligt foredrag om vejen fra aktiv fodboldspiller for Werder Bremen og det tyske landshold til træner for det danske landshold.

Sepp Piontek var lands-træner i perioden fra 1979 til 1990, over et årti hvor han blev kendt som træner for det



landshold, der for alvor satte Danmark på fodboldlandkortet. Et hold som talte stjerner som Michael Laudrup, Preben Elkjær, Morten Olsen, Frank Arnesen, Jan Mølby og Søren Lerby, spillere som udover præstationer på det danske landshold også alle spillede i storklubber rundt omkring i Europa.

Piontek bragte disciplin og ambitioner til det danske landshold, samt en tro på, at det rent faktisk kunne lade sig gøre for et lille land som Danmark at spille med, på de helt store scener.

Når nu foredragsholderen er Sepp Piontek, så kan det næppe komme som en overraskelse, at det hele naturligvis leveres med anekdoter fra tiden som landsholdstræner i firserne samt med den humor, der altid har knyttet sig til den karismatiske tysker.

Aftenen rummer mulighed for spørgsmål til og debat med Sepp Piontek. Arrangeret i samarbejde med Paarup Foreningen.

(2005) Mandag 10. oktober kl. 19.00

Paarup Sognegård, Solgårdsvej 40

Pris 95 kr.

Medlemmer af Paarup Foreningen 50 kr.

MUSICAL HIGHLIGHTS

Vi inviterer til koncert, hvor vi har samlet en buket af højdepunkter fra mange af de kendte og elskede musicals:

Jesus Christ Superstar

– The Lion King – West

Side Story – Chess

– Phantom of the Opera m.fl.

Solister: Sara

Gadborg og

Kasper Møller

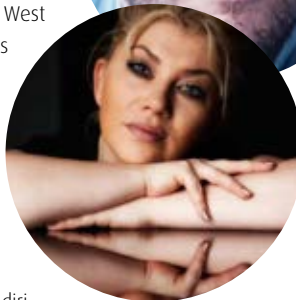
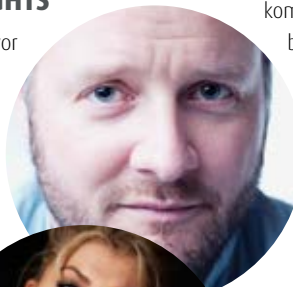
Kapelmester:

Ulf Starup

Kor: Odensekoret diri-

geret af Janne Møller

Koncerten er arrangeret i samarbejde mellem Odensekoret ved formand Preben Ole Jørgensen, DOF Paarup Aftenskole, spillestedet Teater 95B ved Kasper Møller og pianist Ulf Starup.



Koncerten er støttet af Dansk Oplysnings Forbunds musikpulje.

(2021) Torsdag 13. oktober kl. 19.30

Teater 95B, Vestergade 95B, Rosenbækken.

Pris 125 kr.

PSYKEN, MAD OG VÆGTEN

v/ Vibeke Kierstein

Hvorfor er det så svært at tabe sig? Omtrent halvdelen af den danske befolkning er overvægtige. Er vi danskere bare dårlige til at tage os sammen? Er vi glade for dårlig kost og mindre glade for motion? Svaret er ikke enkelt. Der er rigtig mange faktorer, der spiller ind på vægten. Kom og hør om viften af psykologiske, biologiske og miljømæssige påvirkninger, som har stor indflydelse på din vægt. Eller måske endnu vigtigere: Hvordan opnår du et sundt og varigt vægttab? Og hvad siger forskningen om vægttab og spisning på følelser? Alle spiser på følelser, men for nogle mennesker kommer indtagelse af mad ud af kontrol. Maden

bliver brugt til at holde ubehagelige følelser nede. Især kan eftermiddags og aften timerne være svære. Selvom du ikke er sulten, og selvom du ved mere end de fleste om vægttab, sund mad og kalorier, så kan du ikke lade være med at stoppe dig med mad – og gerne med det søde og bløde. Uroen i dig stiger, og du må bare dulme følelserne. Du får et frikvarter fra det, der er svært at håndtere. Har du det sådan, så fortvivl ikke. Du må igennem en personlig udvikling. Kom og hør hvordan, og få en masse tips og øvelser til at stoppe overspisning. Vibeke Kierstein er stifter og medejer af Cefo – Center For Overvægt ApS. Har 12 års erfaring i udredning af årsager til overvægt, samt behandling af spiseforstyrrelsen „overspisning“. Vibeke er uddannet psykoterapeut og pædagog.

(2023) Torsdag 22. september kl. 19.00

DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18

(Rugårdsvej 101).

Pris 75 kr.



CSM SYD – FRIVILLIGSEKTION

Center for Seksuelt Misbrugte er et åbent, anonymt rådgivningssted, hvor mennesker, der har oplevet seksuelle overgreb, kan henvende sig og få råd og støtte. CSM – Frivilligsektion tilbyder rådgivning i form af individuelle samtaler eller i grupper. Herudover har vi en 'åben stue', som et værested. CSM skaber gennem frivilligt arbejde et sted, hvor seksuelt krænkede og deres pårørende kan komme videre i deres liv med de spor på krop og sjæl, som seksuelle overgreb giver.

CSM arrangerer i samarbejde med DOF Paarup Aftenskole, i den kommende sæson, foredrag tilrettelagt specielt for centerets brugere, pårørende og andre med interesse for området.

For yderligere information: Kongensgade 72, 1.sal, 5000 Odense C. Tlf: 66 14 66 33 www.csm-syd-frivilligsektion.dk

FØLELSMÆSSIG INCEST

v/ Mette Glargaard

I foredraget fortæller Mette Glargaard om følelsesmæssig incest / psykiske overgreb og manipulation, som enkeltstående fænomener, og konsekvenserne af det – og vejen ud. Hun tager udgangspunkt i egne oplevelser, som datter af en far, der brugte hende til at dække sine egne følelsesmæssige huller og forlangte hun altid stod til rådighed, samt hendes erfaringer med arbejdet som terapeut for mennesker, der har oplevet overgreb af fysisk og følelsesmæssig karakter.

Aftenen rummer mulighed for spørgsmål til og debat med Mette Glargaard. Arrangeret i samarbejde med CSM Syd – Frivilligsektion.

(2025) Tirsdag 4. oktober kl. 19.00

Pris 95 kr.



KROPPEN VISTE VEJEN UD

v/ Anette Vinston Ritz

Kroppen tog pludselig over og begyndte at ryste voldsomt efter en dejlig familiefødselsdag. En følelse af skam satte det hele i gang. I flere år rystede kroppen brikker fra et splittet puslespil frem. Brikker fra fysiske og seksuelle overgreb. Foredraget tager udgangspunkt i romanen 'Slået skæv', der er inspireret af forfatterens liv og vej ud af traumernes greb. Oplæsning af passager fra bogen, og hvordan vi lærer at bruge kroppens signaler konstruktivt, vil danne rammerne om foredraget. Aftenen rummer mulighed for spørgsmål til og debat med Anette Vinston Ritz. Arrangeret i samarbejde med CSM Syd – Frivilligsektion.

(2027) Tirsdag 15. november kl. 19.00

Pris 95 kr.



ALDRIG ET OFFER!

- et foredrag med Odile Poulsen om at overvinde alle odds

Odile Poulsen blev seksuelt misbrugt og udsat for tortur som barn. Det har præget hele hendes måde at anskue mennesker og livet på. Men nok ikke som man lige skulle tro! Gennem et stort mod til at lave om på alt ødelæggende, har Odile udviklet et liv med stor kærlighed, positivitet og glæde. På trods. Odile beretter om hvordan man kan give op og fortsætte alligevel. Finde glæde selvom der også er smerte.

Et unikt møde med psykoterapeuten og forfatteren – i stor ærlighed. Aftenen rummer mulighed for spørgsmål til og debat med Odile Poulsen. Arrangeret i samarbejde med CSM Syd – Frivilligsektion.

(2028) Tirsdag 21. februar kl. 19.00

Pris 95 kr.



DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101)

FOREDRAGSRÆKKE LITTERATUR

Litterær café

Side 20

ÅBENT HUS

Side 35

FOREDRAGSRÆKKE KULTURFORSTÅELSE

Side 20

KONCERTER

Side 32

Jagt & vildt

Vil du vide mere om de enkelte kurser, kan du finde uddybende beskrivelser på www.paarupaftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82

KURSER V/ DENNIS EGELUND CHRISTENSEN OG KASPER SOLBERG HANSEN

NYT

Jagttegn

Tag det obligatoriske jagttegnskursus i DOF Paarup Aftenskole.

Kurset består af i alt 12 undervisningsgange.

Teorien (10 gange) vil foregå i DOF Paarup Aftenskoles lokaler, her vil vi gennemgå: Våbenteori – Vildtkendskab – Jagtlovgivning – Bestandpleje mm.

Vi vil være på skydebane to lørdage, og her vil vi gennemgå: Skud til lerduer – Afstandsbedømmelse – Demonstrationsskydning mm.

Prisen er inkl. skydebanedage, men ekskl. lærebøger og jagtprøve.

Kurset afvikles i perioden 16/1-3/4 2017

(122) Ma. 16. jan. kl. 17.00-19.45 (PA)

Pris 2495/2345 kr.

Vildt og Mad

NYT

Vildt er blevet en populær spise, og er utrolig sundt.

Vil du udforske den del af den gastronomiske verden, er dette kursus noget for dig. Vi vil arbejde med vildt som råvare og gennemgå de forskel-

lige typer vildts egenskaber samt smage. Tilberedningen vil foregå både traditionelt, men også moderne.

Vi vil både lave de lynhurtige retter samt de mere tidkrævende. Der vil blive præsenteret nogle enkelte vine, der passer godt til vildt.

Materialeudgift 350 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

(123) Lø. 10. sep. kl. 10.00-16.25 (PS)

(124) Lø. 25. feb. kl. 10.00-16.25 (PS)

7 lektioner. Pris 370/345 kr.

KURSER V/ HENRIETTE HOLK

Jagthorn

Begynderholdet er for dig, som har en drøm om at kunne spille de jagthornssignaler, som bruges på jagter. Holdet for let øvede er for dig, der kender lidt til at spille signaler, og som ønsker at blive bedre på dit instrument.

Du lærer at anvende luften i lungerne og få læberne til at summe, sammen skal vi øve os i at lave den lyd, som giver instrumentet en smuk og klangfuld jagthornslud, vi forholder os til noder, så nodebilledet bliver forståeligt, vi indstuderer signallerne til selve jagten og de

„dødesignaler“, som bruges ved den efterfølgende vildtparade.

Medbring dit eget jagthorn, hvis du har et, ellers hjælper underviseren med at finde et instrument til dig.

Kurserne kan følges op af „Masterclass i Jagthorn“, der afvikles over to lørdage i februar og marts 2017, og klarer dig til at deltage i „Duelighedsprøverne i Jagthorn“, som finder sted primo april 2017.

Begyndere

(1059) On. 21. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)

(1060) On. 25. jan. kl. 17.00-18.50 (PA)

Let øvede

(1061) On. 21. sep. kl. 19.00-20.50 (PA)

(1062) On. 25. jan. kl. 19.00-20.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.





Madlavning

Vil du vide mere om de enkelte kurser, kan du finde uddybende beskrivelser på www.paarupaftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82

KURSER V/ AMALIA KTISTAKI

NYT

Det græske køkken

Kom alene eller sammen med andre og hyg dig med at tilberede og nyde græske godbidder, der smager af sol og blåt hav. Du får gode fif og teknikker fra det græske køkken, så du kan fortsætte madeventyret i dit eget køkken! Materialeudgift 100 kr. betales til underviseren.

(109) Fr. 18. nov. kl. 18.00-20.45 (NS)

(110) Fr. 3. mar. kl. 18.00-20.45 (NS)

3 lektioner. Pris 255/240 kr.

KURSER V/ KARSTEN HANSEN

Materialeudgift 450 kr. pr. kursus afregnes sammen med kursusgebyret.

Sous vide – begynderkursus

Undervisning Lø/sø. kl. 12.00-15.40

(113) 17-18/9 (NS)

(114) 11-12/3 (NS)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

Tapas

(115) Lø. 29. okt. kl. 10.00-17.20 (NS)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

Grill på den fede måde

(116) Lø. 22. apr. kl. 10.00-17.20 (NS)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

VILDT OG MAD

Side 7

NYT

KURSER V/ SUE BOGH

Thai – festmad

Materialeudgift 230 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

(111) Lø. 1. okt. kl. 10.00-17.20 (NS)

(112) Lø. 11. mar. kl. 10.00-17.20 (NS)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

KURSER V/ IDA GULDHAMMER

NYT

Landkøkken

Med udgangspunkt i middelhavskøkkenet vil vi tilberede lækre og enkle retter, som giver minder om dejlige rejser til middelhavsområdet. Vi bruger gode råvarer samt årstidens friske grøntsager og fremtryller retter til både hverdag og fest. Hver gang et nyt land: Frankrig, Italien, Spanien, Grækenland og Tyrkiet. Nogle gange en 3-4 retters middag og andre gange en buffet med f.eks. tapas, antipasti eller tyrkiske specialiteter. Medbring en god køkkenkniv, forklæde, viskestykke og drikkevarer. Materialeudgift i alt 500 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

Undervisning i lige uger.

(101) Ti. 20. sep. kl. 18.00-21.40 (PS)

(102) Ti. 7. feb. kl. 18.00-21.40 (PS)

5 gange a 4 lektioner. Pris 930/870 kr.

Italienske egnsretter – 1

Tag med på en gastronomisk rejse for øje, gane og sjæl. Vi vil tilberede delikate og farverige retter fra de forskellige italienske regioner. Hver gang laver vi en traditionel italiensk middag, bestående af brød, antipasti, pasta eller risretter, fisk eller kød, grøntsager og desserter.

Medbring en god køkkenkniv, viskestykke, forklæde, drikkevarer og god appetit. Buon appetito. Materialeudgift i alt 600 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

Undervisning i ulige uger.

(103) Ti. 27. sep. kl. 18.00-21.40 (PS)

5 gange a 4 lektioner. Pris 930/870 kr.

Italienske egnsretter – 2

Vi rejser videre. Nye regioner og nye retter.

Medbring en god køkkenkniv, viskestykke, forklæde, drikkevarer og god appetit. Buon appetito. Materialeudgift i alt 600 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

Undervisning i ulige uger.

(104) Ti. 17. jan. kl. 18.00-21.40 (PS)

5 gange a 4 lektioner. Pris 930/870 kr.

„Scoremad“

Sæt gryden i kog! Vil du overraske din ægtefælle med skønne afrodisiske retter, eller måske forføre din kæreste på ny, eller imponere din næste date? Så kom til 3 inspirerende aftener hvor vi vil lave indbydende menuer med friske, lækre og afrodisiske urter og råvarer. Vi vil lave lækre, forførende og stimulerende retter som nok skal gøre indtryk! Medbring en god køkkenkniv, forklæde, viskestykke og evt drikkevarer. Materialeudgift i alt 375 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

(105) Ma. 26/9, 10/10 og 24/10 kl. 17.00-20.40 (PS)

3 gange a 4 lektioner. Pris 580/540 kr.

MADVÆRKSTED FOR BØRN OG (BEDSTE)FORÆLDRE

Side 14



Hus, have & håndværk

Vil du vide mere om de enkelte kurser, kan du finde uddybende beskrivelser på www.paarupaftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82

NYT

KURSER V/ DEKORATØR OG FAGLÆRER LENE PEDERSEN

Bolig makeover – forny din stil

Skal du flytte, bygge om eller drømmer du om en skøn forvandling af boligen i helt din egen personlige stil? Er du til blå nuancer, er du helt vild med sort/hvid, til mønstre i alle farver, teaktræ eller noget helt andet? Så deltag på dette kursus, hvor du lærer at indrette og style dit hjem, samt skabe personlige stemninger med forskellige materialer, tekstiler og måske grønne planter.

På kurset arbejder vi med emner som: Stilsætning via Moodboard, rummets funktion og karakter, farvelære, linjer, form, overflader og kontraster. Første kursusgang bedes du medbringe billeder (i papirform) af de rum/rummet, som du ønsker at give en makeover, saks limstift og pensler.

Materialeudgift ca. 150 kr. betales til underviseren.

Undervisning i ulige uger.

(73) To. 29. sep. kl. 19.00-21.45 (PA)

(74) To. 2. feb. kl. 19.00-21.45 (PA)

5 gange a 3 lektioner. Pris 695/650 kr.

Boligindretning – Sådan laver du dine personlige 'Stilleben'

Du kender det sikkert fra flere boligprogrammer på TV, fra Instagram eller Pinterest. Nips, arvestykker, vaser, figurer og blomster mikset sammen i forskellige størrelser, farver og materialer, sat tæt sammen på en plade eller bakke, f.eks. på spisebordet eller på mormors kommode – det er Stilleben.

På dette kursus arbejder vi med personlige Stilleben, som giver dit hjem liv og personlighed. Vi arbejder med emner som: Det gyldne snit, form og farve, kontraster, overflader og materialer.

Pak en kasse med dine ting og tag det med på kurset, så er du godt i gang.

Materialeudgift ca. 100 kr. betales til underviseren.

(75) Lø. 29. okt. kl. 10.00-15.30 (PA)

(76) Lø. 14. jan. kl. 10.00-15.30 (PA)

6 lektioner. Pris 330/310 kr.

Sælg dine ting bedre på nettet eller loppemarkedet

Det betyder meget at præsentere sine ting på en spændende måde, så bliver de solgt hurtigt og til bedste pris. Det er især vigtigt når du sælger dine ting fra en skærm, hvor køberen ikke kan røre fysisk ved varen. På loppemarkedet ligger boderne side om side og køberne går forbi, og de skal jo helst stoppe ved din bod og købe dine ting. På dette kursus lærer du at lave opstillinger til fotos der sælger på Den Blå Avis, Instagram eller til salgsopstillinger på loppemarkeder. Vi arbejder med emner som: Det gyldne snit, form og farve, kontraster, overflader og materialer.

Pak en kasse med dine ting og tag det med på kurset, så er du godt i gang.

Materialeudgift ca. 100 kr. betales til underviseren.

(77) Lø. 19. nov. kl. 10.00-15.30 (PA)

(78) Lø. 4. mar. kl. 10.00-15.30 (PA)

6 lektioner. Pris 330/310 kr.



KURSER V/ PER BONDESEN

Møbepolstring

(65) On. 21. sep. kl. 17.00-21.00 (BB)

(66) On. 25. jan. kl. 17.00-21.00 (BB)

9 gange a 4½ lektioner. Pris 1795/1670 kr.

Weekend

Lø/sø. 9.00-15.25

(67) 12-13/11 og 26-27/11 (PA)

(68) 18-19/3 og 1-2/4 (PA)

28 lektioner. Pris 1315/1230 kr.

KURSER V/ GERDA VAABEN

Havedesign

Maks. 8 deltagere

(69) On. 21. sep. kl. 18.30-20.20 (BB)

(71) On. 26. okt. kl. 18.30-20.20 (BB)

(72) On. 22. feb. kl. 18.30-20.20 (BB)

4 gange a 2 lektioner. Pris 525/495 kr.

KURSER V/ JETTE LARSEN

Blomsterbinding

Undervisning i lige uger:

(1) On. 21. sep. kl. 16.00-18.45 (PA)

(3) On. 21. sep. kl. 19.00-21.45 (PA)

11 gange a 3 lektioner. Pris 1510/1410 kr.

Undervisning i ulige uger:

(5) On. 14. sep. kl. 9.00-11.45 (PA)

(7) To. 15. sep. kl. 9.00-11.45 (PA)

(9) To. 15. sep. kl. 16.00-18.45 (PA)

(11) To. 15. sep. kl. 19.00-21.45 (PA)

11 gange a 3 lektioner. Pris 1510/1410 kr.

Undervisning én gang om måneden – tirsdag:

20/9, 1/11, 29/11, 13/12, 24/1, 21/2, 21/3 og 18/4

(13) Ti. 20. sep. kl. 16.00-18.45 (PA)

(15) Ti. 20. sep. kl. 19.00-21.45 (PA)

8 gange a 3 lektioner. Pris 1160/1085 kr.

Undervisning én gang om måneden – tirsdag:

13/9, 11/10, 8/11, 6/12, 17/1, 28/2, 28/3 og 25/4

(17) Ti. 13. sep. kl. 9.00-11.45 (PA)

(19) Ti. 13. sep. kl. 19.00-21.45 (PA)

8 gange a 3 lektioner. Pris 1160/1085 kr.

Undervisning én gang om måneden – torsdag:

22/9, 3/11, 1/12, 15/12, 26/1, 23/2, 23/3 og 20/4

(21) To. 22. sep. kl. 9.00-11.45 (PA)

(23) To. 22. sep. kl. 19.00-21.45 (PA)

8 gange a 3 lektioner. Pris 1160/1085 kr.

Blomsterbinding for gigtramte

Side 25

Buketbinding – én dag

(25) Sø. 25. sep. kl. 9.00-16.20 (PA)

(26) Sø. 5. marts kl. 9.00-16.20 (PA)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

Jul i blomsterværkstedet – én dag

(27) Fr. 11. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(29) Lø. 12. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(31) Sø. 13. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(33) Fr. 18. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(35) Lø. 19. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(37) Sø. 20. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(39) Fr. 25. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(41) Lø. 26. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(43) Sø. 27. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

Jul i blomsterværkstedet – én dag for børn og voksne sammen

Tag mor eller bedstemor med til en dejlig julehygge oplevelse.

(79) Sø. 4. dec. kl. 9.00-15.00 (PA)

6½ lektion.

Pris voksne 350/330 kr. børn 250 kr.

ÅBENT HUS I BLOMSTERVÆRKSTEDET

Fredag 4. november kl. 15-18

For kursister der er tilmeldt
Jul i blomsterværkstedet.

Kom og bliv inspireret inden kursusstart, få information om de materialer du skal bruge, og se et udpluk af de modeller du kan arbejde med på kurserne, ved kursusstart vil der være flere avancerede modeller.

KURSER V/ IDA GULDHAMMER

Papirworkshop

Vi vil gennemgå og fremstille forskellige typer håndlavet papir, både genbrug, halvfabrikata og plantepapir. Du kan eksperimentere med forskellige teknikker, strukturer, huller, mønstre, farver, indstøbninger mm. Papirfremstillingen vil være gennemgående aktivitet hele weekenden, men du får også mulighed for at fremstille mindre objekter eller skulpturer af manillarør og håndlavet papir, eller lampeskærme, relieffer, smykker eller hvad du har lyst til. Materialeudgift 100 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

Undervisning: Lø. 10.00-16.55, sø. 10.00-16.00.

(45) 1-2/10 (PA)

(46) 22-23/4 (PA)

14 lektioner. Pris 660/615 kr.

Juleri med bladguld

Kom og lav julepynt, julekort eller helt personlige og flotte julegaver. Vi vil arbejde med håndlavet papir og bladguld (slagmetal), og fremstille smykkevedhæng, æsker eller andet. Hvis du har en gammel ramme, eller andet, så tag det med og læg bladguld på. Materialer kan købes, men hvis du har så medbring gerne små trærammer, æsker (pap eller træ) og papir/tapetrester.

(47) Ma. 7/11 og 14/11 kl. 18.30-21.45 (PA)

7 lektioner. Pris 370/345 kr.

KURSER V/ ELLY PEDERSEN

Keramik – stentøj

(49) Ti. 20. sep. kl. 19.00-21.45 (TS) **NYT**

(51) On. 21. sep. kl. 19.00-21.45 (TS)

(50) Ti. 17. jan. kl. 19.00-21.45 (TS) **NYT**

(52) On. 18. jan. kl. 19.00-21.45 (TS)

11 gange a 3 lektioner. Pris 1510/1410 kr.

Keramik – dreje weekend

Har du lyst til at arbejde med ler og lære at dreje? Så er muligheden her.

Kurset handler kun om drejetechnikker og en masse øvelse. På dette kursus er det processen der er i fokus ikke det færdige produkt, der er ikke glaseret og brændt med i kurset, så de ting du kan tage med hjem er ikke færdigforarbejdet.

Undervisning: Lø/sø. kl. 9.00-15.55

(53) 15-16/10 (TS)

15 lektioner. Pris 695/650 kr.

NYT

VIGTIGT!

Der må i undervisningslokalet, der bruges til porcelæns- og glasmaling, ikke bruges materialer der kan være sundhedsfarlige eller lokalirriterende.

KURSER V/ ANNI HANSEN

Porcelænsmaling

(55) Fr. 16. sep. kl. 10.00-12.45 (BB)

(56) Fr. 20. jan. kl. 10.00-12.45 (BB)

10 gange a 3 lektioner. Pris 1390/1300 kr.

KURSUS V/ ANNA-LISA KIELSTRUP

Porcelænsmaling

Undervisning i ulige uger

(57) Ti. 27. sep. kl. 18.30-21.15 (BB)

10 gange a 3 lektioner. Pris 1390/1300 kr.

KURSUS V/ ANNA-LISA KIELSTRUP OG AASE HANSEN

Dekoration på glas

Undervisning torsdag kl. 17.00-21.35

(59) 6/10, 13/10 og 27/10 (BB)

3 gange a 5 lektioner. Pris 695/650 kr.

KURSER V/ SUSANNE STAAL LARSEN

Glasskæring

For begyndere og øvede

Materialeudgift 150 kr.

Undervisning søndag kl. 10.00-14.35

(61) 30/10, 6/11 og 13/11 (BB)

(62) 26/2, 5/3 og 12/3 (BB)

3 gange a 5 lektioner. Pris 695/650 kr.

KURSUS V/ FRITS HERSKIND-FRIIS

Glasmaling

Undervisning: Lø/sø. 10.00-15.30

(64) 22-23/4 (BB)

12 lektioner. Pris 680/640 kr.



Syning & håndarbejde

Vil du vide mere om de enkelte kurser, kan du finde uddybende beskrivelser på www.paarupaftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82

KURSER V/ PIA SØRENSEN

Syning

(213) Ti. 20. sep. kl. 17.00-20.40 (BB)

(214) Ti. 17. jan. kl. 17.00-20.40 (BB)

(215) To. 22. sep. kl. 9.00-12.40 (BB)

(216) To. 19. jan. kl. 9.00-12.40 (BB)

8 gange a 4 lektioner. Pris 1470/1370 kr.

Weekend-syning

Lø/sø. 9.00-15.25

(217) 8-9/10 (BB)

(219) 12-13/11 (BB)

(218) 25-26/2 (BB)

(220) 4-5/3 (BB)

(222) 1-2/4 (BB)

14 lektioner. Pris 660/615 kr.

Overlock-kørekort

Maks. 6 deltagere

(223) To. 10. nov. kl. 17.00-21.35 (BB)

(224) To. 19. jan. kl. 17.00-21.35 (BB)

(226) To. 9. mar. kl. 17.00-21.35 (BB)

3 gange a 5 lektioner. Pris 895/850 kr.

Sommersyning

(232) 16-18/5 kl. 9.00-13.35 (BB)

(234) 22-24/5 kl. 9.00-13.35 (BB)

15 lektioner. Pris 695/650 kr.

Sy kjoler i stretch og jersey stoffer

Kjoler i lækre stretch og jersey stoffer 'hitter' mere end nogensinde, hvorfor ikke lære at sy dem selv og gøre dem helt personlige?

NYT

På disse kurser lærer du at tegne mønstre af fra f.eks. Onion og Burda, tilrette mønstrene efter dine personlige mål, og en masse syteknikker så dine kjoler får den helt rigtige finish.

Kurserne er både for begyndere og øvede.

Det er muligt at købe lækre stoffer på kurset.

(235) Lø. 19. nov. kl. 9.00-16.20 (BB)

(236) Lø. 28. jan. kl. 9.00-16.20 (BB)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

Barselssyning / børnetøjssyning

(227) Fr. 23. sep. kl. 9.00-12.40 (BB)

(229) Fr. 4. nov. kl. 9.00-12.40 (BB)

(228) Fr. 20. jan. kl. 9.00-12.40 (BB)

(230) Fr. 10. mar. kl. 9.00-12.40 (BB)

3 gange a 4 lektioner. Pris 580/540 kr.

Sy børnetøj

Kurset er både for begyndere og øvede.

Du lærer at tegne mønstre af fra f.eks.

Onion, Ottobre og Burda. Med den rette

tilretning af mønstrene og gode syteknikker, lærer du at give børnetøjet dit helt eget præg – det ses på det færdige produkt.

Det er muligt at købe lækre børnestoffer på kurset.

(238) Sø. 29. jan. kl. 9.00-16.20 (BB)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

Syning for handicappede v/ Pia Sørensen

Side 25

KURSER V/ JYTTE LUNDEHAVE

Design og syning på Odense Fagskole

(243) Ma. 5. sep. kl. 15.15-18.00 (OF)

(245) Ma. 5. sep. kl. 19.00-21.45 (OF)

(247) Ti. 6. sep. kl. 9.00-11.45 (OF)

17 gange a 3 lektioner. Pris 2210/2055 kr.

(249) On. 7. sep. kl. 9.00-12.40 (OF)

17 gange a 4 lektioner. Pris 2870/2665 kr.

(244) Ma. 20. feb. kl. 15.15-18.00 (OF)

(246) Ma. 20. feb. kl. 19.00-21.45 (OF)

(248) Ti. 21. feb. kl. 9.00-11.45 (OF)

9 gange a 3 lektioner. Pris 1275/1190 kr.

(250) On. 1. mar. kl. 9.00-11.45 (OF)

9 gange a 4 lektioner. Pris 1625/1515 kr.

Majsyning

(252) Ma. 1. maj kl. 16.25-21.00 (OF)

5 gange a 5 lektioner. Pris 1195/1120 kr.

Syning for handicappede v/ Jytte Lundhave

Side 25

NYT

KURSER V/ KIRSTEN NIELSEN

Syning – beklædning

Undervisning i lige uger

(201) Ma. 19. sep. kl. 9.30-14.05 (BB)

(202) Ma. 9. jan. kl. 9.30-14.05 (BB)

6 gange a 5 lektioner. Pris 1390/1300 kr.

Undervisning i ulige uger

(203) Ma. 12. sep. kl. 9.30-14.05 (BB)

(205) To. 15. sep. kl. 9.30-14.05 (BB)

7 gange a 5 lektioner. Pris 1585/1480 kr.

Undervisning i lige uger

(204) Ma. 16. jan. kl. 9.30-14.05 (BB)

(206) To. 5. jan. kl. 9.30-14.05 (BB)

6 gange a 5 lektioner. Pris 1390/1300 kr.

Forårssyning

Undervisning i lige uger

(208) To. 20. apr. kl. 9.30-14.05 (BB)

3 gange a 5 lektioner. Pris 695/650 kr.

Sommertøj

(210) 29/5-1/6 kl. 9.00-14.30 (BB)

24 lektioner. Pris 1160/1085 kr.

Sy en jakke

Lø/sø. 9.00-16.20

(211) 29-30/10 (BB)

16 lektioner. Pris 735/685 kr.

NYT

Sy en skjortebluse

Skjortebluser har ofte mange sy-teknikker: stolpe-lukning, krave, ærmeslids, manchete og selvfølgelig knaphuller – lær teknikerne på dette kursus. Nyd 2 dage i et hyggeligt og kreativt miljø med masser af mulighed for at blive inspireret til at komme i gang eller videre med symaskinen.

Lø/sø. 9.00-16.20

(212) 18-19/3 (BB)

16 lektioner. Pris 735/685 kr.

KURSUS V/ HANNE RAVN

NYT

Filt til boligen

På dette kursus kan du lære at sætte dit personlige præg på boligen, ved hjælp af uld og enkle filteteknikker. Skal det være en ny pude, et par grydelapper, en urtepotteskjuler, en lampeskærm eller noget helt andet? Underviseren medbringer: Uld, filtenåle og nåleplader du kan købe. Fælles materialeudgift ca. 25 kr.

Undervisning: Fr. 17.00-21.35, lø. 9.00-16.20

(260) 10-11/3 (HU)

13 lektioner. Pris 620/580 kr.

KURSUS V/ LISBETH LUNDING

Syning – beklædning

Undervisning i ulige uger

(239) Fr. 30. sep. kl. 10.00-13.40 (BB)

12 gange a 4 lektioner. Pris 2095/1950 kr.

KURSER V/ LONE JUUL PEDERSEN

Undertøj

Undervisning: Fr. 17.00-21.30, lø. 9.00-16.20

(241) 30/9-1/10 (BB)

(242) 20-21/1 (BB)

13 lektioner. Pris 620/580 kr.

KURSER V/ DORTE EDUR ERICHSEN

Se uddybende beskrivelser af kurserne på www.paarupaftenskole.dk og mere om underviseren på www.kontrast-i-stil-og-stof.blogspot.com

Broderi på beklædning – Leg med sting og knuder

NYT

Kurset henvender sig til dig, der har lyst til at brodere, har lyst til at få opdateret dine syteknikker og få ny inspiration til at forny og dekorere din garderobe. Du medbringer selv et stykke beklædning, som du ønsker at brodere på, en broderiramme, sysager og en „mormorpose“ med broderigarner mm. Broderiramme kan evt. lånes af underviseren. Derudover vil der være materialeudgift på 75 kr. pr. deltager.

(261) Lø. 29. okt. kl. 9.00-16.20 (PA)

(262) Lø. 14. jan. kl. 9.00-16.20 (PA)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

ABC broderi – Bogstaver, monogrammer og sting fra A-Z

NYT

Kurset henvender sig til dig, der måske har været på en af underviserens broderiworkshops og gerne vil have flere tekniker, og til dig, der bare gerne vil i gang med at brodere.

I løbet af kurset får du tips og ideer til motiv- og farvevalg, lært at sy forskellige sting, lært at overføre motiver på forskellige stoftyper samt trykte ark med udførlige tegninger og forklaringer på de forskellige sting. Du medbringer selv en

„mormorpose“ med broderigarner, synåle, saks, fingerbøl og en broderiramme (kan evt. lånes af underviseren).

Derudover vil der være materialeudgift på 60 kr. pr. deltager.

(263) Lø. 19. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(264) Lø. 4. mar. kl. 9.00-16.20 (PA)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

KURSER V/ KIRSTEN JOSEPHSEN

Patchwork

Undervisning i lige uger:

(265) Ma. 19. sep. kl. 13.00-15.45 (BB)

(267) To. 22. sep. kl. 13.00-15.45 (BB)

Undervisning i ulige uger:

(269) Ti. 27. sep. kl. 13.00-15.45 (BB)

12 gange a 3 lektioner. Pris 1625/1515 kr.

KURSER V/ HANNE PEDERSEN

Gammelt håndarbejde

(271) On. 14. sep. kl. 9.00-11.45 (BB)

(273) On. 14. sep. kl. 13.00-15.45 (BB)

(272) On. 18. jan. kl. 9.00-11.45 (BB)

(274) On. 18. jan. kl. 13.00-15.45 (BB)

11 gange a 3 lektioner. Pris 1510/1410 kr.

Forårskursus

(276) On. 19. april kl. 13.00-15.45 (BB)

3 gange a 3 lektioner. Pris 465/435 kr.

KURSER V/ ILSE BERNBOM

Strik på maskine

Undervisning i lige uger:

(277) Ma. 19. sep. kl. 17.30-21.10 (BB)

9 gange a 4 lektioner. Pris 1625/1515 kr.

Weekend-kurser

Fr. 18.00-21.40, lø/sø. 9.00-15.25

(279) 7-9/10 (BB)

(281) 11-13/11 (BB)

(280) 3-5/3 (BB)

(282) 28-30/4 (BB)

18 lektioner. Pris 855/800 kr.

Drama & skuespil

ODENSE DRAMASKOLE

50 år med teater og drama i Odense gør Odense Dramaskole til byens ældste af slagsen.

Men Odense Dramaskole er også mere end en dramaskole.

Den har i løbet af årene udviklet

sigt til et aktivt kulturelt samlingssted for børn og unge. Skolen råder over lokaler med egen teatersal, scene, lysanlæg, garderobe og sminke- rum. Dramaskolen henvender sig primært til børn og unge, men udbyder i samarbejde med DOF Paarup Aftenskole også kurser for voksne. På www.odense-dramaskole.dk kan du læse mere om skolen og se programmet for børn og unge.



KURSER V/ MARTIN MANDRUP

(daglig instruktør på Odense Dramaskole, hvor han instruerer børn, unge og voksne i skuespil)

Drama & skuespil

Har du lyst til at udvikle dig med drama og skuespil? Ønsker du mere kreativitet, spontanitet og selvtillid i dit liv?

Vi vil med diverse øvelser opbygge et grundlæggende og bredt kendskab til skuespillerkunsten – selvtillid og dramatisering på scenen – samt kreativitet sammen med holdet. Der vil være udfordringer indenfor teatersportsøvelser, improvisationer og mere instruerede forløb med evt. tekstbaserede monologer og dialoger. Den første aften vi mødes, finder vi sammen frem til delta-

gernes behov og ønsker og afstemmer undervisningen derefter. Mød op med god energi og lyst til udfordringer! Aldersgruppe: Fra 20-30 +. Deltagerantal 8-12 pr. hold. Undervisningen foregår på Odense Dramaskole, Ørstedsgade 12, 5000 Odense C.

(391) Ma. 12. sep. kl. 20.15-21.30

(393) Ma. 12. sep. kl. 20.15-21.30

(393) Ti. 13. sep. kl. 20.15-21.30

(392) Ma. 16. jan. kl. 20.15-21.30

(394) Ti. 17. jan. kl. 20.15-21.30

11 gange a 1½ lektion. Pris 760/710 kr.

Børn & juniorer

Alene eller sammen med forældre / bedsteforældre

KURSUS V/ JETTE LARSEN

Jul i blomsterværkstedet – én dag for børn og voksne sammen

Tag mor eller bedstemor med til en dejlig julehygge oplevelse.

(79) Sø. 4. dec. kl. 9.00-15.00 (PA)

6½ lektion.

Pris voksne 350/330 kr. børn 250 kr.

NYT

ANDRE KURSER FOR BØRN/JUNIORER

Hvis der er børn/juniorer der er interesseret i andre af DOF Paarup Aftenskoles kurser, så kontakt os, og vi prøver at finde en løsning.

KURSER V/ IDA GULDHAMMER

Madværksted for børn og (bedste)forældre

Tag din far, mor, bedstemor eller bedstefar med til 4 hyggelige søndage hvor vi vil lave børnevenlig mad. Med udgangspunkt i gode råvarer og årstidens grøntsager vil vi lave mad fra bla. Italien og Spanien. Vi vil også lave julemad og godter. Kom og bliv inspireret til nye sunde og lækre retter, og lad os have et hyggeligt måltid sammen hver gang. Materialeudgift i alt 500 kr. for et barn og en voksen afregnes sammen med kursusgebyret.

Undervisning: 25/9, 23/10, 13/11 og 4/12

(107) Sø. 25. sep. kl. 10.00-13.40 (PS)

Undervisning: 15/1, 5/2, 5/3 og 26/3

(108) Sø. 15. jan. kl. 10.00-13.40 (PS)

4 gange a 4 lektioner.

Pris voksne 735/685, børn 450 kr.

NYT

KURSER V/ INGRID DUCH

Lørdags tegning / maleri for 8-14 årige

Vi arbejder både med klassisk tegning og frihåndstegning. Vi laver øvelser i komposition og farvesammensætning og lærer at bruge det i maleri. Du skal bare have lyst til at tegne og male for at være med. Der lægges vægt på, at hver elev får mulighed for at følge og udvikle sin egen stil.

Medbring tegneredskaber, maling samt lærred. Undervisningen gennemføres uden offentlig tilskud.

Undervisning: 17/9, 1/10, 15/10, 5/11 og 19/11

(5001) Lø. 17. sep. kl. 10.00-13.40 (PA)

Undervisning: 28/1, 11/2, 4/3, 18/3 og 1/4

(5002) Lø. 28. jan. kl. 10.00-13.40 (PA)

5 gange a 4 lektioner.

Pris 895 kr.

NYT



Den Ny Kunstskeole

Den Ny Kunstskeole inviterer indenfor i et spændende skolemiljø med tegne-, grafik- og maleatelierer, hvor du arbejder sammen med andre i et fællesskab, der giver gensidig inspiration. Kunstskeolens lærere, der alle er professionelle kunstnere, tilbyder undervisning, der gør dig i stand til at arbejde med dit eget udtryk. Du lærer om det kunstneriske billedsprog, om materialer og om billedkunstens håndværksmæssige og tekniske muligheder. Undervisningen er for alle og kræver ikke andre forudsætninger end nysgerrighed, engagement og måske en god portion stædighed.

Der er mulighed for at benytte skolens lokaler uden for undervisningstiden.

Materialer og udgifter til model betales af deltagerne.

Vil du vide mere om de enkelte kurser, kan du finde uddybende beskrivelser på www.paarupaftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82

FORÅRSUDSTILLING

31. marts – 5. april 2017. Fernisering 30. marts kl. 16.30

Gratis adgang – alle er velkomne!

KUNSTFOREDRAG I SAMARBEJDE MED KUNSTBYGNINGEN FILOSOFFEN

Side 3

KURSER V/ FRANK FENRIZ

Undervisning: Lø/sø. kl. 10.00-16.25

Maks. 8 deltagere

Se mere om de enkelte kurser på www.paarupaftenskole.dk

For spørgsmål om kurserne kan Frank Fenriz kontaktes på tlf: 30 27 09 17 og frankfenriz@yahoo.dk

Eksperimenterende skulptur i Paperclay

Vi arbejder med Paperclay, som er ler med indhold af papirfibre.

(601) 24-25/9 (PA)

(603) 8-9/10 (PA)

(602) 21-22/1 (PA)

(604) 4-5/2 (PA)

14 lektioner. Pris 760/715 kr.



Lær at lave 3D skulpturer

Vi arbejder med programmerne 123catch og Meshmixer.

(605) 29-30/10 (PA)

(606) 25-26/2 (PA)

14 lektioner.

Pris 760/715 kr.



3D skulpturer i Sculptris

Vi arbejder med 3D modelleringsprogrammet Sculptris, som er både enkelt og intuitivt. Med programmet kan du modellere som om du har en „virtuel lerklump“ i computeren. Programmet er relativt hurtigt at lære og kan kombineres med andre programmer som Meshmixer og Blender.

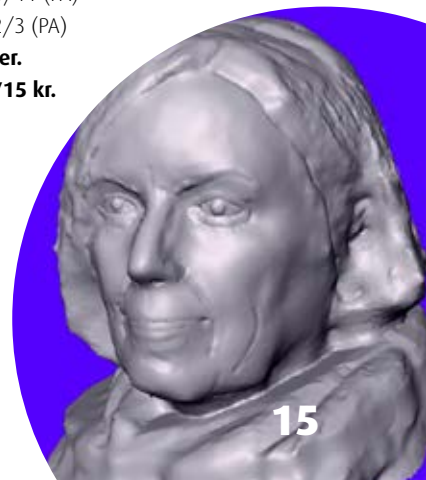
Dette kursus kan evt. kombineres med kurset i 3D.

(607) 12-13/11 (PA)

(608) 11-12/3 (PA)

14 lektioner.

Pris 760/715 kr.



NYT

KURSER V/ YNGVE RIBER

Farvegrafik

Maks. 8 deltagere

(609) Ma. 19. sep. kl. 9.30-12.45 (PA) **NYT**

(611) Ma. 19. sep. kl. 14.30-17.45 (PA)

(613) Ti. 20. sep. kl. 17.00-20.15 (PA)

(610) Ma. 16. jan. kl. 9.30-12.45 (PA) **NYT**

(612) Ma. 16. jan. kl. 14.30-17.45 (PA)

(614) Ti. 17. jan. kl. 17.00-20.15 (PA)

10 gange a 3½ lektion. Pris 1695/1590 kr.

Farvegrafik – weekend

Maks. 8 deltagere

Lø/sø. kl. 9.00-16.20

(615) 19-20/11 (PA)

(616) 4-5/3 (PA)

16 lektioner. Pris 785/735 kr.

KURSER V/ ANNE MARIE FRANK

Tryk på – Et grafik kursus for alle

Maks. 8 deltagere.

(675) To. 22. sep. kl. 19.00-21.45 (PA)

(676) To. 19. jan. kl. 19.00-21.45 (PA)

10 gange a 3 lektioner. Pris 1480/1390 kr.

KURSER V/ INGRID DUCH

Tegning i sort og farve

(617) Ti. 20. sep. kl. 16.30-19.15 (PA)

(618) Ti. 17. jan. kl. 16.30-19.15 (PA)

10 gange a 3 lektioner. Pris 1390/1300 kr.

Tegning med model – weekend

Begge dage starter vi med en model i 2 timer, og arbejder videre med udgangspunkt i de studier vi laver. Vi arbejder med en fast stilling, så vi virkelig har mulighed for at gå i dybden med motivet. Materialerne er blyant, kul, pastel/ farveblyant eller en kombination af disse. Der vil udover materialer være udgift til model.

Lø/sø. 9.00-15.00

(620) 10-11/6 (PA)

13 lektioner. Pris 620/580 kr.

Tegning / maleri for 8-14 årige

Side 14

KURSER V/ IDA GULDHAMMER

Papirworkshop

Vi vil gennemgå og fremstille forskellige typer håndlavet papir, både genbrug, halvfabrikata og plantepapir. Du kan eksperimentere med forskellige teknikker, strukturer, huller, mønstre, farver, indstøbninger mm. Papirfremstillingen vil være gennemgående aktivitet hele weeken-

den, men du får også mulighed for at fremstille mindre objekter eller skulpturer af manilla-rør og håndlavet papir, eller lampeskærme, relieffer, smykker eller hvad du har lyst til.

NYT

Materialeudgift 100 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

Maks. 8 deltagere.

Undervisning: Lø. 10.00-16.55, sø. 10.00-16.00.

(45) 1-2/10 (PA)

(46) 22-23/4 (PA)

14 lektioner. Pris 760/715 kr.

Juleri med bladguld

Kom og lav julepynt, julekort eller helt personlige og flotte julegaver. Vi vil arbejde med håndlavet papir og bladguld (slagmetal), og fremstille smykkevedhæng, æsker eller andet. Hvis du har en gammel ramme, eller andet, så tag det med og læg bladguld på. Materialer kan købes, men hvis du har så medbring gerne små trærammer, æsker (pap eller træ) og papir/tapetrester.

Maks. 8 deltagere.

(47) Ma. 7/11 og 14/11 kl. 18.30-21.45 (PA)

7 lektioner. Pris 420/395 kr.

NYT

KURSER V/ KIRSTEN BØGH OG ALLAN STABELL

Maleri: Akryl og eksperimenterende akvarel

Holdet er for dig der har lyst til at udfordre akryl eller akvarel. I opgaver vil der blive lagt op til at eksperimentere med det materiale du vælger at arbejde med. Et hold for dig der igennem seriøs leg har lyst til at skabe billeder. For begyndere og øvede.

Undervisning i ulige uger, også i vinterferien.

(621) On. 14. sep. kl. 10.00-15.30 (PA)

(622) On. 18. jan. kl. 10.00-15.30 (PA)

7 gange a 6 lektioner. Pris 1860/1730 kr.

NYT

KURSER V/ KIRSTEN BØGH

Maleri – akryl/olie

Kurset henvender sig til dig der ønsker at udvikle dit maleri og blive mere bevidst om maleriets muligheder. Der vil blive lagt særlig vægt på farvernes virkning i forhold til hinanden. For begyndere og øvede.

Undervisning i ulige uger, også i vinterferien.

(623) On. 14. sep. kl. 16.30-19.15 (PA)

(624) On. 18. jan. kl. 16.30-19.15 (PA)

7 gange a 3 lektioner. Pris 1040/975 kr.

NYT

KURSER V/ LONE V. PETERSEN

Maleri, olie & akryl

Undervisning i ulige uger

(625) Ma. 26. sep. kl. 9.30-14.05 (PA)

(626) Ma. 16. jan. kl. 9.30-14.05 (PA)

7 gange a 5 lektioner. Pris 1585/1480 kr.

(627) To. 22. sep. kl. 9.30-14.05 (PA)

(628) To. 19. jan. kl. 9.30-14.05 (PA)

12 gange a 5 lektioner. Pris 2560/2380 kr.

(629) Ma. 19. sep. kl. 18.30-21.45 (PA)

(630) Ma. 16. jan. kl. 18.30-21.45 (PA)

(631) To. 22. sep. kl. 18.30-21.45 (PA)

(632) To. 19. jan. kl. 18.30-21.45 (PA)

12 gange a 3½ lektion. Pris 1860/1730 kr.

Maleri, olie & akryl – forårshold

(634) To. 4. maj. kl. 9.30-14.05 (PA)

6 gange a 5 lektioner. Pris 1390/1300 kr.

(636) Ma. 1. maj. kl. 18.30-21.45 (PA)

(638) To. 4. maj. kl. 18.30-21.45 (PA)

6 gange a 3½ lektion. Pris 1040/975 kr.

Maleri – lørdag

Undervisning: 24/9, 29/10, 19/11 og 17/12

(639) Lø. 24. sep. kl. 9.00-14.30 (PA)

4 gange a 6 lektioner. Pris 1160/1085 kr.

Undervisning: 21/1, 25/2, 25/3, 22/4 og 20/5

(640) Lø. 21. jan. kl. 9.00-14.30 (PA)

5 gange a 6 lektioner. Pris 1390/1300 kr.

KURSER V/ HELGA BENEDIKTSÓTTIR

Tegning

(665) Fr. 23. sep. kl. 14.00-15.50 (PA)

(666) Fr. 20. jan. kl. 14.00-15.50 (PA)

10 gange a 2 lektioner. Pris 930/870 kr.

Maleri

(667) To. 22. sep. kl. 17.00-19.45 (PA)

(668) To. 19. jan. kl. 17.00-19.45 (PA)

10 gange a 3 lektioner. 1390/1300 kr.

NYT

Maleri og tegning for seniorer

(669) Fr. 23. sep. kl. 9.00-11.45 (PA)

(670) Fr. 20. jan. kl. 9.00-11.45 (PA)

10 gange a 3 lektioner. 1390/1300 kr.

KURSER V/ INDIGO RICHARDS

Akvarel på Brandts 13 (tidligere Fyns Kunstmuseum)

Max. 10 deltagere. Entré til Brandts 13 og samlet besøg på Brandts (Brandts torv 1) er inkluderet i prisen.

(641) On. 26. okt. kl. 10.30-13.40 (BR)

(642) On. 19. apr. kl. 10.30-13.40 (BR)

4 gange á 3½ lektion. Pris 760/715 kr.

Akvarel

Undervisning i ulige uger

(643) To. 29. sep. kl. 10.00-13.40 (PA)

(644) To. 19. jan. kl. 10.00-13.40 (PA)

6 gange a 4 lektioner. Pris 1160/1085 kr.

(646) Ti. 25. apr. kl. 15.30-18.45 (PA)

5 gange a 3½ lektion. Pris 835/780 kr.

Maleri – mest akryl

(647) Ti. 20. sep. kl. 9.30-14.05 (PA)

(648) Ti. 17. jan. kl. 9.30-14.05 (PA)

11 gange a 5 lektioner. Pris 2365/2200 kr.

(650) Ti. 25. apr. kl. 10.00-13.40 (PA)

6 gange a 4 lektioner. Pris 1160/1085 kr.

(651) Ti. 20. sep. kl. 15.00-17.45 (PA)

(652) Ti. 17. jan. kl. 15.00-17.45 (PA)

10 gange a 3 lektioner. Pris 1390/1300 kr.

Undervisning i lige uger

(653) On. 21. sep. kl. 18.30-21.45 (PA)

(654) On. 25. jan. kl. 18.30-21.45 (PA)

6 gange a 3½ lektion. Pris 1040/9

Maleri – akryl

Undervisning i ulige uger

(655) Fr. 16. sep. kl. 9.30-13.40 (PA)

(656) Fr. 20. jan. kl. 9.30-13.40 (PA)

7 gange a 4½ lektion. Pris 1450/1355 kr.

Maleri – akryl – 2 dage

Undervisning: fr. 15.30-20.35, lø. 10.00-16.00

(658) 1-2/9 2017 (PA)

12 lektioner. Pris 580/540 kr.

KURSER V/ INGE MARIE MØRCKE

Portræt kursus

Der kan arbejdes med akryl og olie eller tegneredskaber som blyant, kul, tusch m.m.

Kurset er både for begyndere og øvede og tilpasses den enkeltes ønsker og niveau.

(659) Ma. 26. sep. kl. 17.00-20.15 (PA)

(660) Ma. 30. jan. kl. 17.00-20.15 (PA)

6 gange a 3½ lektion. Pris 1040/975 kr.

Portræt – weekend

Undervisning: Lø/sø. kl. 9.00-16.20

(661) 26-27/11 (PA)

(662) 11-12/3 (PA)

16 lektioner. Pris 735/685 kr.

Farve-fordybelse

Har du lyst til at fordybe dig i FARVER uden at motivet skal tage al for meget opmærksomhed?

Vi maler med akryl, akvarel, olie efter eget ønske.

(663) Ma. 26. sep. kl. 13.45-16.30 (PA)

(664) Ma. 30. jan. kl. 13.45-16.30 (PA)

6 gange a 3½ lektion. Pris 1040/975 kr.

MALERI OG TEGNING PÅ OK-KUNST, HUS 88, BLANGSTEDGÅRDS ALLÉ 93

NYT

v/ Helga Benediktsdóttir

Undervisning hovedsageligt i maleri, men hvis det er tegning du brænder for er det også en mulighed. Undervisningen i maleri indeholder farveteori, komposition og alle de praktiske ting der har med maleri at gøre. Tegneundervisningen indeholder skravering, streg og form, alt efter hvad du mangler i forhold til det niveau du er på. Maks. 10 deltagere pr. hold.

(671) On. 21. sep. kl. 9.00-11.45 (OK)

(673) On. 21. sep. kl. 17.00-19.45 (OK)

(672) On. 18. jan. kl. 9.00-11.45 (OK)

(674) On. 18. jan. kl. 17.00-19.45 (OK)

10 gange a 3 lektioner. 1540/1450 kr.

Sprog

ENGELSK

Niveau 1-2

v/ Tine Duncan-King

(701) To. 6. okt. kl. 12.00-13.50 (PA)

Niveau 3

v/ Cindy Freksen

(703) To. 22. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)

Niveau 4

Niveau 4 v/ Tine Duncan-King

(705) To. 6. okt. kl. 14.00-15.50 (PA)

18 gange a 2 lektioner. Pris 1625/1515 kr.

FRANSK V/ HELLE ANDERSEN

Fransk for begyndere – niveau 1

Dette kursus henvender sig til dig, som ikke tidligere har haft fransk.

Vent med at købe bøger, til vi har mødtes første undervisningsgang.

(725) To. 15. sep. kl. 14.45-16.15 (PA)

20 gange a 2 lektioner. Pris 1780/1660 kr.

Fransk lettere tekstlæsning

Målgruppen for dette kursus er deltagere, der enten har fulgt kurset Fransk Genopfriskning eller deltagere der har haft ca. 4 års fransk på aftenskole.

(727) To. 15. sep. kl. 16.30-18.20 (PA)

(728) To. 19. jan. kl. 16.30-18.20 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1160/1085 kr.

ITALIENSK

V/ NIELS PAULSEN BONDE

Niveau 1 (kræver ingen forkundskaber)

(709) Ti. 6. sep. kl. 17.00-18.30 (PA)

Niveau 2 (kræver kendskab til de 500 hyppigst anvendte basisord)

(711) Ti. 6. sep. kl. 18.30-20.00 (PA)

Niveau 3 (kræver kendskab til de 1200 hyppigst anvendte basisord)

(713) Ti. 6. sep. kl. 20.00-21.30 (PA)

Niveau 4 (kræver kendskab til de 2000 hyppigst anvendte basisord)

(715) On. 7. sep. kl. 16.30-18.00 (PA)

Niveau 5 (kræver kendskab til de 3000 hyppigst anvendte basisord)

(717) On. 7. sep. kl. 18.00-19.30 (PA)

Niveau 6 (kræver kendskab til alle sprogets 6000 basisord)

(719) On. 7. sep. kl. 19.30-21.00 (PA)

30 gange a 2 undervisningstimer på hvert hold. Pris 2560/2380 kr.

Italienske sommerkurser på niveau 1-6

(720) On. 10. maj 2017

Niv. 1: kl. 13.30-15.00 (PA)

Niv. 2: kl. 15.00-16.30 (PA)

Niv. 3: kl. 16.30-18.00 (PA)

Niv. 4: kl. 18.00-19.30 (PA)

Niv. 5: kl. 19.30-21.00 (PA)

Niv. 6: kl. 21.00-22.30 (PA)

17 gange a 2 undervisningstimer.

Italiensk 1-6 med individuelt tilrettelagte ene-lektioner

Tidspunkt: efter aftale. Gennemføres uden offentligt tilskud. Kontakt DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82 for yderligere oplysninger

SPANSK

Niveau 1-2

v/ Sergio Pulli

(721) To. 15. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)

Niveau 3-4

v/ Tine Smidt Lützen

(723) Ma. 19. sep. kl. 19.00-20.50 (PA)

20 gange a 2 lektioner. Pris 1780/1660 kr.

TYSK NIVEAU 1-2 V/ SERGIO PULLI

På dette kursus lærer du tysk helt fra grunden ved brug af læsning, samtale, sang, små TV-udsendelser, og korte øvelser med skrift og tale.

(729) To. 15. sep. kl. 19.00-20.50 (PA)

20 gange a 2 lektioner. Pris 1780/1660 kr.

GRÆSK V/ ELEFThERIA TSATSI

Niveau 1

(731) Ti. 13. sep. kl. 17.00-18.30 (PA)

Niveau 2

(733) Ti. 13. sep. kl. 18.35-20.05 (PA)

Niveau 3-4

(735) Ti. 13. sep. kl. 20.10-21.40 (PA)

23 gange a 2 lektioner. Pris 2015/1875 kr.

NYT

IT & foto

Vil du vide mere om de enkelte kurser, kan du finde uddybende beskrivelser på www.paarupaftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82

KURSER V/ IT COACH OG FAGLÆRER LENE PEDERSEN

IT for absolut begyndere

Synes du det er rigtig svært at komme i gang med at bruge en computer, og tror du computeren kun er for dem, der har forstand på teknik? Så kom på dette kursus, her lærer du at blive tryk ved at tænde, åbne og lukke computeren, navigere rundt med musen og meget mere. Efterhånden som du bliver fortrolig med tingene, lærer du at søge på Internettet og bruge NemID, E-Boks og Borger.dk. Måske vil du også gerne lære, hvordan du bestiller rejser, dyrker din hobby eller taler med børn og børnebørn over Skype. Undervisningsmaterialet er udviklet specielt til kurset og kan købes hos underviseren.

Det er en betingelse at deltagerne medbringer egen bærbar PC.

Maks. 8 deltagere.

(781) On. 21. sep. kl. 17.00-19.15 (PA)

(782) On. 25. jan. kl. 17.00-19.15 (PA)

12 gange a 2½ lektion. Pris 1540/1450 kr.

NYT

KURSER VED KIM LONG NGUYEN

Introduktion til Apple iPad for begyndere

Det er en betingelse at deltagerne medbringer egen iPad, har du kun en iPhone er dette også acceptabelt, da systemerne er forholdsvis ens. Hvis du har et Apple Watch, er du velkommen til at medbringe det.

Maks. 8 deltagere.

(783) Ma. 19. sep. kl. 17.30-19.45 (PA)

12 gange a 2½ lektion. Pris 1540/1450 kr.

Apple iPad for øvede

Det er en betingelse at deltagerne har deltaget i 'Introduktion til Apple iPad for begyndere' og medbringer egen iPad, har du kun en iPhone er dette også acceptabelt, da systemerne er forholdsvis ens. Hvis du har et Apple Watch, er du velkommen til at medbringe det.

Maks. 8 deltagere.

(784) Ma. 23. jan. kl. 17.30-19.45 (PA)

12 gange a 2½ lektion. Pris 1540/1450 kr.

Introduktion til Mac OS for begyndere

Det er en betingelse at deltagerne medbringer egen bærbar Mac.

Maks. 8 deltagere.

(785) Ma. 19. sep. kl. 20.00-22.15 (PA)

12 gange a 2½ lektion. Pris 1540/1450 kr.

NYT

Mac OS for øvede

Det er en betingelse at deltagerne har deltaget i kurset 'Introduktion til Mac OS' og medbringer egen bærbar Mac.

Maks. 8 deltagere.

(786) Ma. 23. jan. kl. 20.00-22.15 (PA)

12 gange a 2½ lektion. Pris 1540/1450 kr.

NYT

Introduktion til digitalt kamera og billedbehandling

Introduktion til brug af digitalt kamera og billedoverførsel til computer.

Det er en betingelse at deltagerne medbringer eget digitalt kamera og bærbar pc.

Maks. 8 deltagere

(787) Lø. 19/11 og 26/11 kl. 9.00-14.30 (PA)

(788) Lø. 25/3 og 1/4 kl. 9.00-14.30 (PA)

12 lektioner. Pris 750/710 kr.

Sælg dine ting bedre på nettet eller loppemarkedet

Side 9

Slægtsforskning – med og uden computer

Side 20

Litteratur, slægtsforskning, kulturforståelse, skrive- og fortællekurser

Vil du vide mere om de enkelte kurser, kan du finde uddybende beskrivelser på www.paarupaftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82

LITTERÆR CAFÉ V/ PIL LINDGREEN

Vi mødes en gang om måneden og gennemgår et litterært værk. Det er en fordel, hvis man på forhånd har læst de udvalgte romaner, men det er ikke et krav. Der bliver også tid til at præsentere en række aktuelle bogudgivelser:

Gabriel Garcia Marquez: '100 års ensomhed'

Herbjørg Wassmo: 'Disse øjeblikke'

Jon Kalman Stefansson: 'Fisk har ingen fødder'

Morten Pape: 'Planen'

(761) Torsdag 15/9, 20/10, 17/11 og 15/12.
kl. 10.00-12.00 (BB)

4 foredrag. Pris 440/440 kr.

Tilsvarende foredragsrække med andre værker starter i januar 2017.

KULTURFORSTÅELSE V/ CAND. MAG. I SPANSK OG ANTROPOLOGI TINE SMIDT LÜTZEN

Er du interesseret i at forstå hvad kultur er?

Er du fascineret af kulturel mangfoldighed både i Danmark men også i resten af verden og også nogle gange lidt træt af den? Du kan lide at rejse og mærker også i din hverdag et behov for at have nogle redskaber til at forstå kulturel forskellighed på. Vi lever i en globaliseret verden

NYT

hvor vi ikke længere bor i lande hvor alle taler et og samme sprog og deler samme kultur. Det giver en masse udfordringer og muligheder. Dem udforsker vi sammen hen over fire aftener.

- Den danske migrationshistorie.
 - Hvad betyder flygtningekrisen for Danmark?
 - Kan en kultur være bedre end andre kulturer?
 - Kulturmøder og fremtidens dansker
- (763) Mandag 19/9, 10/10, 31/10 og 14/11 kl. 16.30-18.30 (PA)

4 foredrag. Pris 440/440 kr.

SKRIVEKURSUS V/ MAG.ART. OG FORFATTER CINDY LYNN BROWN

Undervisning i ulige uger.

(765) To. 29. sep. kl. 10.00-11.50 (PA)

(766) To. 19. jan. kl. 10.00-11.50 (PA)

6 gange a 2 lektioner. Pris 580/540 kr.

KURSER V/ INGE STRANDBY

Kunsten at fortælle

Hvad er en god historie og hvordan fanger du dit publikum, når du fortæller den? Vi bruger erindringer og materiale fra dit eget liv til at skabe historier, der er værd at lytte til.

(767) Lø. 24. sep. og lø. 8. okt. kl. 10.00-13.40 (PA)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

Stå frem og brænd igennem

Skal du holde en tale, fortælle en historie eller undervise andre og vil du gerne høres? Vi arbejder med kropssprog og stemme samt får overblik og ro til at få budskabet frem.

(769) Sø. 18. sep. og sø. 2. okt.
kl. 10.00-13.40 (PA)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

NYT

KURSER V/ FOLMER RIIS

Slægtsforskning – med og uden computer

Introduktions- og inspirationskursus for nybegyndere og folk der er i gang (studiekreds). – Hvor og hvordan finder man de rigtige oplysninger, og hvad gør man med det indsamlede? – Man arbejder med sin egen slægt.

(771) On. 26. okt. kl. 18.30-21.50 (PS)

8 gange a 4 lektioner. Pris 1470/1370 kr.

Gotisk håndskrift-læsning

Indøvning i læsning af kirkebøger o.a. kildetekster – også nogle af deltageres egne tekster. Både for begyndere og de mere erfarne.

(773) To. 27. okt. kl. 18.30-21.50 (PS)

4 gange a 4 lektioner. Pris 735/685 kr.

NYT

Bevægelse

Bevægelse styrker dine muskler, forbedrer din kondition og giver fornyet energi i hverdagen. Vi har bevægelseshold for alle. Er du nybegynder eller trænet, ung eller gammel, til det stille eller skal der være fuld fart på, så kan du finde et hold, der passer til dine ønsker. DOF Paarup Aftenskoles bevægelsesundervisere er faguddannede afspændingspædagoger, bevægelsespædagoger, mensendieklærere, fysioterapeuter, universitetsuddannede idrætslærere eller yogalærere. Fælles for dem alle er, at de er uddannede i anatomi og fysiologi og nøjagtigt ved, hvad din krop har brug for. Vil du vide mere om de enkelte kurser kan du finde uddybende beskrivelser på www.paarupaftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82

KURSER FØR- OG EFTER FØDSEL

KURSER V/ FYSIOTERAPEUT JAKOB WETKE

Varmtvandstræning for gravide

NYT

Som gravid belaster du visse dele af kroppen særligt meget, f.eks. kan du opleve smerter i eller omkring bækkenet. Varmtvandstræning udnytter den næsten vægtløse tilstand i vandet til at træne og afspænde de overbebyrdede muskelgrupper samt forebygge f.eks. bækkengener. Varmtvandstræningen øger muligheden for en god fødsel, og mindsker samtidig de umiddelbare graviditetsgener. Du kan starte træningen allerede tidligt i graviditeten. Underviseren er fysioterapeut og der er hele tiden mulighed for at tilpasse øvelserne efter dit niveau, så du får den fulde glæde af det varme vands gode egenskaber. Prisen er inkl. adgang til svømmehallen. Maks. 8 deltagere

(301) To. 1. sep. kl. 20.15-21.00 (BS)

(303) To. 24. nov. kl. 20.15-21.00 (BS)

(304) To. 9. mar. kl. 20.15-21.00 (BS)

11 gange a 1 lektion. Pris 995/960 kr.

KURSER V/ FYSIOTERAPEUT

LISBETH FOLDAGER

I gang efter fødsel

NYT

Kurset er tilrettelagt for dig der har født for en måned eller mere siden, og din baby skal naturligvis med. Vi bevæger os til musik, styrker bækkenbunden, mave, baller og lår, så du stille og roligt oparbejder den styrke og form du havde inden graviditeten. Vi skal også bruge hinandens erfaringer og støtte til at klare de nye udfordringer. Snak om amning, gråd, nattesøvn og dit barns udvikling bliver der også plads til.

Hvis startdatoen ikke passer i forhold til hvornår du skal eller har født, så kontakt os på tlf. 66 13 00 82 eller mail info@paarupaftenskole.dk

(305) On. 14. sep. kl. 13.30-15.00 (PA)

(306) On. 11. jan. kl. 13.30-15.00 (PA)

(308) On. 29. mar. kl. 13.30-15.00 (PA)

10 gange a 2 lektioner. Pris 930/870 kr.

KURSER V/ FYSIOTERAPEUT JAKOB WETKE

Rygtræning

Maks. 10 deltagere

(309) Ma. 5. sep. kl. 14.30-15.30 (PA)

(310) Ma. 16. jan. kl. 14.30-15.30 (PA)

14 gange a 1 time. Pris 880/820 kr.

Åndedrætsstræning

NYT

Alle kroppens funktioner er afhængige af åndedrættet. I gennemsnit har vi godt 20.000 vejtrækninger hver dag, så åndedrættet har fortjent en del opmærksomhed. Med øvelser og information sætter vi fokus på din vejtrækning, det er ikke hård fysisk træning, men det kan være mentalt hårdt at have så stort fokus på vejtrækningsteknik. Det kan godt betale sig at stimulere vejtrækningen, det styrker din krop, du bliver langt sundere, gladere, mindre stresset, får mere overskud og energi og din koncentration øges. Faktisk kan en god vejtrækning også hjælpe på fordøjelsen og den dårlige ryg samt være med til at nedsætte smerter.

Maks. 10 deltagere

(311) Ma. 5. sep. kl. 15.30-16.15 (PA)

(312) Ma. 16. jan. kl. 15.30-16.15 (PA)

14 gange a 1 lektion. Pris 660/515 kr.

KURSER I SAMARBEJDE MED FYSIOTERAPEUTERNE BRYGGERGÅRDEN, VESTERGADE 11, 2.

KURSER V/ FYSIOTERAPEUT SONDRE HAUAN

NYT

Herrehold

Holdet er for mænd i den bedste alder, som føler de har behov for at starte op med generel motion og træning med hjælp fra en certificeret fysioterapeut. Terapeuten vil tage hensyn til den enkeltes behov for vejledning og strukturering af træningen, fx tilrettelægges træningsprogrammet med fokus på gamle skader eller dårlig ryg/knæ etc. Træningen vil involvere et bredt spektrum af både konditions- og styrketræning, og vil have som mål at øge ens fysiske form mod et bedre selvværd.

Maks. 8 deltagere.

(315) To. 15. sep. kl. 16.00-17.00 (BG)

(316) To. 19. jan. kl. 16.00-17.00 (BG)

13 gange a 1 time. Pris 895/840 kr.

KURSER I SAMARBEJDE MED LINDE ALLÉ FYSIOTERAPI, LINDE ALLÉ 23

KURSER V/ FYSIOTERAPEUT HENRIETTE KLIT

Fysio Flow

Fysio Flow er en træningsform, der arbejder med kroppens bindevæv – kroppens fascier. Fysio Flow varmer vævet og fascierne op, gennem små bouncy bevægelser og naturlige sving. Herefter arbejdes der med dynamiske stræk for hele kroppen og afslutningsvis er der kort afspænding. 1 times Fysio Flow træner og smidiggør bindevævet, således at du oplever færre smerter og større bevægefrihed i løbet af dagen.

Maks. 10 deltagere.

(313) Ma. 19. sep. kl. 18.00-19.00 (LF)

(314) Ma. 16. jan. kl. 18.00-19.00 (LF)

12 gange a 1 time. Pris 835/785 kr.

KURSER I SAMARBEJDE MED TORVETS FYSIOTERAPI & TRÆNING, FISKETORVET 3, 2.

KURSUS V/ FYSIOTERAPEUT METTE KRAGSIG

NYT

Fysio Flow / TRX

Har fokus på bevægelighed og træner kroppen i helhed. Vi varmer kroppen op, gennem små bouncy bevægelser og naturlige sving. Herefter arbejdes der med aktive, bløde, dynamiske mobilitetsøvelser for hele kroppen – vi arbejder over så mange led på en gang som muligt, i så mange retninger som muligt. Vi indlægger lidt TRX i træningen samt slutter af med afspænding. Målet er øget smidighed og færre smerter.

Maks. 8 deltagere.

(317) Ti. 13. sep. kl. 11.00-12.00 (TF)

(318) Ti. 17. jan. kl. 11.00-12.00 (TF)

13 gange a 1 time. Pris 895/840 kr.

KURSER V/ BIRGIT NANCKE

EFFEKT-træning for seniorer

NYT

Effektiv funktionel træning, der gør en forskel. EFFEKT består af muskeltræningsøvelser, der udføres langsomt, kontrolleret og i takt med din naturlige vejtrækning. Øvelserne foregår stående, siddende eller liggende. Funktionel træning gør kroppen stærk og smidig, så den kan udføre hverdagens bevægelser. Vi får styrket led og muskler i hele kroppen, og der arbejdes fokuseret på at få en stærk kropskerne samt at opbygge og bevare en god holdning. Vi træner øvelser, der hjælper til at styrke balancen, gør maven flad og stærk, ryggen stærk og rank samt får løsnet spændinger i skuldre og nakke.

(319) Ti. 13. sep. kl. 10.00-11.00 (PA)

(320) Ti. 17. jan. kl. 10.00-11.00 (PA)

12 gange a 1 time. Pris 735/685 kr.

KURSUS V/ KIRSTEN SKOVBOJLLING

Bevægelse og afspænding

(321) Ma. 19. sep. kl. 10.00-11.10 (PA)

18 gange a 1½ lektion. Pris 1275/1190 kr.

KURSER V/ FYSIOTERAPEUT LISBETH FOLDAGER

Fysio-Pilates

Begyndere:

(323) On. 14. sep. kl. 17.30-19.00 (PA)

(324) On. 11. jan. kl. 17.30-19.00 (PA)

Øvede:

(325) On. 14. sep. kl. 19.15-20.45 (PA)

(326) On. 11. jan. kl. 19.15-20.45 (PA)

14 gange a 2 lektioner. Pris 1315/1230 kr.

Mental sundhed

Side 29

NYT



KURSER V/ ANNIKA MAHALLATI

Hatha Yoga for alle

Yoga giver en stærk og smidig krop og løsner op for stress og spændinger. Ved hjælp af åndedrætsøvelser og afspænding opnås indre ro samt øget overskud og overblik.

NYT

Du behøver hverken være smidig eller i topform for at få udbytte af træningen, stillingerne bygges op trin for trin så alle kan være med – kom blot med et åbent sind. Se mere om kurserne på www.paarupaftenskole.dk eller kontakt underviseren på www.yogabloggen.dk

(331) To. 22. sep. kl. 16.30-18.00 (PA)

(333) To. 22. sep. kl. 18.15-19.45 (PA)

(332) To. 19. jan. kl. 16.30-18.00 (PA)

(334) To. 19. jan. kl. 18.15-19.45 (PA)

10 gange a 2 lektioner. Pris 930/870 kr.

Gratis prøvetime torsdag 8. september kl. 16.30-18.00 og 18.15-19.45, tilmelding senest tirsdag 6. september på tlf. 66 13 00 82 eller mail info@paarupaftenskole.dk

KURSER V/ BIRTE UNDEN

Yoga for seniorer

(329) On. 14. sep. kl. 9.30-11.00 (PA)

(330) On. 11. jan. kl. 9.30-11.00 (PA)

12 gange a 2 lektioner.

Pris 1160/1085 kr.

KURSER V/ SUSSI LYKKE SOLBJERG HANSEN

Yoga og meditation fra den Tantriske tradition

Den Tantriske tradition er tusinder år gammel. Den er et redskab, hvor du gennem yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation fjerner fysiske og mentale spændinger, opbygger energi og skaber ro.

På dette hold laver vi dynamisk meditation. For at deltage på holdet skal du tidligere have lavet yoga og åndedrætsøvelser.

(335) Ma. 5. sep. kl. 18.30-20.45 (TF)

(337) Ma. 14. nov. kl. 18.30-20.45 (TF)

(336) Ma. 30. jan. kl. 18.30-20.45 (TF)

(338) Ma. 24. apr. kl. 18.30-20.45 (TF)

På dette hold laver vi indre stilhed (Antar Mauna). Alle kan deltage.

(339) Ti. 6. sep. kl. 18.30-20.45 (TF)

(341) Ti. 15. nov. kl. 18.30-20.45 (TF)

(340) Ti. 31. jan. kl. 18.30-20.45 (TF)

(342) Ti. 25. apr. kl. 18.30-20.45 (TF)

9 gange a 2½ lektion. Pris 1095/1025 kr.

Ved tilmelding og betaling til alle 4 holdstarter på én gang, fratrækkes 400 kroner i den samlede kursusrpris.

KURSER V/ LONE ØLGAARD

Zumba

(343) On. 14. sep. kl. 16.30-17.30 (PA)

(344) On. 18. jan. kl. 16.30-17.30 (PA)

12 gange a 1 time. Pris 735/685 kr.

Senior Zumba

(345) To. 15. sep. kl. 10.00-11.00 (PA)

(346) To. 19. jan. kl. 10.00-11.00 (PA)

12 gange a 1 time. Pris 735/685 kr.

KURSUS V/ HANNE RØRTH

Cirkeldans

(351) To. 6. okt. kl. 10.00-11.25 (BB)

12 gange a 1½ lektion. Pris 855/800 kr.

KURSUS V/ BENNY KRISTIANSEN

Hatha Yoga

(327) Ti. 13. sep. kl. 16.30-17.55 (PA)

22 gange a 1½ lektion. Pris 1510/1410 kr.

KURSER V/ LAXMI KHADKA

Bollywood dans

(347) Ma. 19. sep. kl. 17.30-18.30 (PA)

(348) Ma. 23. jan. kl. 17.30-18.30 (PA)

12 gange a 1 time. Pris 735/685 kr.

Dansemeditation

(349) Ma. 19. sep. kl. 18.45-20.15 (PA)

(350) Ma. 23. jan. kl. 18.45-20.15 (PA)

12 gange a 1½ time. Pris 1160/1085 kr.

KURSER V/ INGE MARIE MØRCKE

Tai Chi

(353) To. 15. sep. kl. 16.30-18.00 (PA)

(354) To. 19. jan. kl. 16.30-18.00 (PA)

10 gange a 2 lektioner. Pris 930/870 kr.

Tai Chi intensivt weekend kursus

Undervisning: Lø/sø. kl. 10.00-15.30

(355) 12-13/11 (PA)

(356) 25-26/3 (PA)

12 lektioner. Pris 580/540 kr.

Hensyntagende bevægelse

Side 25

Trivsel, sundhed og livsstil

Side 29



Vestergade 17 1. sal · 5000 Odense C
Tlf. 65 91 05 91 · konstantinyoga@gmail.com



Yogahuset ved Rådhuset

Undervisningen, der foregår i Yogahusets lyse og venlige lokaler, er uhøjtidelig og usekterisk. Vi lægger ikke vægt på indiske navne og ritualer, men på korrekt anatomisk/fysiologisk udførelse af yogaøvelserne. Udover helbredet generelt og den positive indvirkning på immunforsvaret har forskningsresultater vist gavnlig effekt af yoga i forbindelse med muskelspændinger, hovedpine, åndedrætsbesvær, gigtlidelser og rygproblemer. Yoga har også vist sig at kunne reducere stress, nervøsitet og angst. Og det er altid bedre at forebygge. Yoga, bevægelseslære, åndedrætsøvelser, visualiseringsøvelser og afspænding indgår på alle niveauer af undervisningen. Bemærk at holdskift er muligt. Konstantin har undervist i krop- og bevægelse siden 1979, i yoga siden 1983 og uddannet yogalærere siden 1989, gennem årene har han afholdt kurser og foredrag for virksomheder, kommuner, folkekirker, foreninger og uddannelsesinstitutioner. Han er desuden forfatter til bøgerne „Yoga og andre øvelser til hjemmebrug“, „Power yoga – yogastræk“ og „Yogaens veje“

YOGA OG AFSPÆNDING

(905) Ma. 5. sep. kl. 17.00-18.30 (YH)

(907) Ti. 6. sep. kl. 17.00-18.30 (YH)

(909) On. 7. sep. kl. 10.00-11.30 (YH)

(911) On. 7. sep. kl. 17.00-18.30 (YH)

16 gange a 2 lektioner. Pris 1695/1595 kr.

Ny sæson starter uge 4 2017, 14 gange

HENSYNTAGENDE OG INDIVIDUEL YOGA

(917) Ma. 5. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

(919) Ti. 6. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

(921) On. 7. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

(923) To. 8. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

16 gange a 2 lektioner. Pris 1545/1445 kr.

Ny sæson starter uge 4 2017, 14 gange

YOGA OG AFSPÆNDING FOR DE UNGE PÅ 60+

(901) Ma. 5. sep. kl. 10.00-11.30 (YH)

(903) Ti. 6. sep. kl. 10.00-11.30 (YH)

16 gange a 2 lektioner. Pris 1695/1595 kr.

Ny sæson starter uge 4 2017, 14 gange

KONSTANTIN YOGA FOR ØVEDE

(913) To. 8. sep. kl. 17.00-18.30 (YH)

16 gange a 2 lektioner. Pris 1695/1595 kr.

Ny sæson starter uge 4 2017, 14 gange

YOGA OG ENERGIMEDITATION

(915) Ma. 5. sep. kl. 19.00-20.30 (YH)

9 gange a 2 lektioner. Pris 995/940 kr.

Ny sæson starter uge 4 2017, 9 gange

GRATIS PRØVETIME/ ÅBENT HUS, UGE 35

Tilmelding ikke nødvendig

Yoga og afspænding

Mandag, tirsdag og onsdag
kl. 10.00-11.30 og 17.00-18.30

Yoga og energimeditation

Mandag kl. 19.00-20.30

Uddannelsen til yogalærere

Ring på 65 91 05 91
www.yogahuset.dk
konstantinyoga@gmail.com

Handicapundervisning

Kurserne er tilrettelagt for deltagere, der pga. et fysisk eller psykisk handicap ikke kan få tilstrækkeligt udbytte af at deltage i fritidsundervisning på hold med mange deltagere. Deltagerne skriver i en erklæring under på, at de er handicappede i relation til emnet. Undervisningen foregår på små hold med 4-8 deltagere, så underviseren kan yde den nødvendige pædagogiske indsats. Vil du vide mere om de enkelte kurser kan du finde uddybende beskrivelser på www.paarup-aftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82

KURSER V/ PIA SØRENSEN

Syning

(401) Ti. 20. sep. kl. 9.00-12.40 (BB)
(403) On. 21. sep. kl. 9.00-12.40 (BB)
(402) Ti. 17. jan. kl. 9.00-12.40 (BB)
(404) On. 18. jan. kl. 9.00-12.40 (BB)

8 gange a 4 lektioner. Pris 1260/1160 kr.

KURSUS V/ JYTT LUNDEHAVE PÅ ODENSE FAGSKOLE

Syning for handicappede

Hvis du er bevægelseshæmmet, sidder i kørestol og er afhængig af din personlige hjælper, behøver det ikke betyde du ikke kan gå til syning. På dette hold får du mulighed for at sy moderigtigt og komfortabelt tøj der passer til netop din personlighed og stil. Undervisningen tager udgangspunkt i dit handicap. Undervisningslokalet er indrettet så det er tilgængeligt med din kørestol. Maks. 4 deltagere plus hjælpere.

(435) To. 15. sep. kl. 14.00-17.40 (OF)

10 gange a 4 lektioner. Pris 1780/1360 kr.

KURSER V/ ALLAN BENDIX

Bevægelse og afspænding

Velegnet for scleroseramte og andre bevægelseshæmmede

(407) Fr. 9. sep. kl. 9.30-10.50 (BB)

(409) Fr. 9. sep. kl. 10.50-12.10 (BB)

27 gange a 1½ lektion. Pris 1540/1415 kr.

KURSER V/ JETTE LARSEN

Blomsterbinding for gigtramte

Undervisning i ulige uger.

(405) On. 14. sep. kl. 16.00-18.45 (PA)

11 gange a 3 lektioner. Pris 1295/1195 kr.

KURSER V/ BIRTE UNDEN

Hensyntagende yoga

(411) On. 14. sep. kl. 11.15-12.45 (PA)

(412) On. 11. jan. kl. 11.15-12.45 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 995/920 kr.

KURSER V/ KONSTANTIN

Hensyntagende og individuel yoga

(917) Ma. 5. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

(919) Ti. 6. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

(921) On. 7. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

(923) To. 8. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

16 gange a 2 lektioner. Pris 1545/1445 kr.

Ny sæson starter uge 4 2017, 14 gange

KURSER FOR BRYST- OG KRÆFTOPEREREDE

BEVÆGELSE OG AFSPÆNDING – FOR BRYSTOPEREREDE

v/ fysioterapeut Lisbeth Foldager

(413) Ma. 12. sep. kl. 16.15-17.40 (PA)

20 gange a 1½ lektion.

Pris 1195/1105 kr.

BEVÆGELSE OG AFSPÆNDING

Lymfødem ingen hindring

v/ mensendiecklærer

Mette Berrig

(423) On. 21. sep. kl. 9.30-11.00 (PA)

(425) On. 21. sep. kl. 11.00-12.30 (PA)

(424) On. 11. jan. kl. 9.30-11.00 (PA)

(426) On. 11. jan. kl. 11.00-12.30 (PA)

10 gange a 2 lektioner.

Pris 795/735 kr.

KURSER I HØJME SVØMMEHAL, HØJMEVÆNGT 3

v/ fysioterapeut Turid Dyssegaard

I gang igen – efter en brystoperation eller anden kræftsygdom – i vand og på land

(415) To. 1. sep. kl. 18.30-20.00 (HS)

(417) To. 1. sep. kl. 20.00-21.30 (HS)

v/ fysioterapeut Lisbeth Foldager

I gang igen – efter en brystoperation – i vand og på land. Mulighed for samtalegruppe med vejleder fra gruppen „De brystopererede“ efter undervisningen

(417) Fr. 2. sep. kl. 11.30-13.00 (HS)

v/ fysioterapeut Lisbeth Foldager

I gang igen – efter en brystoperation eller anden kræftsygdom – i vand og på land

(419) Fr. 2. sep. kl. 10.00-11.30 (HS)

13 gange a 2 lektioner.

Pris 1495/1415 kr.

Tilsvarende kurser starter i uge 3 2017

KURSER I SAMARBEJDE MED POLIOFORENINGEN OG ULYKKESPATIENTFORENINGEN

Polioforeningen og Ulykkespatientforeningen har som formål at forbedre livsvilkårene for de 5000 danskere, der har alvorlige følger efter polio eller for de flere end 100.000 danskere, der har alvorlige følger efter en ulykke, således at disse personer og deres pårørende har mulighed for at leve et værdigt liv og udfolde sig på egne betingelser. Foreningerne giver gratis råd og vejledning til alle med polio og post polio og til alle, der har været ude for en ulykke. Det kan være hjælp fra et ekspertpanel bestående af jurister, socialrådgivere, psykologer, ergoterapeuter, læger eller fysioterapeuter. Der afholdes konferencer og faglige arrangementer. Kredsforeningen på Fyn arrangerer foredrag, udflugter og forskellige sociale og faglige arrangementer.

Foreningen har kontor i Seniorhus Odense, Toldbodgade 5-7, 5000 Odense C.

Se nærmere på hjemmesiden:

www.polioforeningen.dk eller

www.ulykkespatientforeningen.dk

Kontakt kredsformanden på tlf. 26 85 42 88 eller næstformand på tlf. 41 24 68 20.

BEVÆGELSE FOR DELTAGERE MED PISKESMÆLD / WHIPLASH SKADER OG KRONISKE NAKKEPROBLEMER

v/ fysioterapeut Lau Rosborg

(427) On. 7. sep. kl. 15.30-16.45 (LF)

(428) On. 18. jan. kl. 15.30-16.45 (LF)

10 gange 1½ lektion. Pris 600/555 kr.

BEVÆGELSE I VAND

v/ fysioterapeut Jakob Wetke

Tilrettelagt for deltagere med ulykesskade, whiplashskade, rygmærsskade eller poli-oskade.

(429) On. 31. aug. kl. 16.15-17.00 (HS)

11 gange a 1 lektion. Pris 945/910 kr.

Nye kurser starter i uge 47 2016 og uge 10 2017, 11 gange a 1 lektion. Ved tilmelding og betaling til alle 3 holdstarter på én gang, fratrækkes 200 kroner i den samlede kursuspri.

KURSER I SUNDHEDS-HUSET PAARUP, PAARUPVEJ 15

NYT

BALANCETRÆNING

v/ fysioterapeut Charlotte Ebsen

Holdet henvender sig til dig, der har balanceproblemer, føler dig usikker på benene og måske går med enten stok eller rollator pga. at du eks. har gigt, sclerose eller har en halv-sidig lammelse.

Træningen vil foruden balancetræning have fokus på styrketræning af ben og ryg via simple øvelser, da man ved, at nedsat styrke i benene også påvirker balancen negativt.

Undervisningen har fokus på, at bedre din fysik, så du får lettere ved at begå dig i hverdagen; komme ud af sengen, rejse dig fra en stol, bevæge dig rundt i hjemmet uden at støtte dig til en stok eller til møbler samt at gå en tur i byen eller i skoven.

(433) To. 22. sep. kl. 13.15-14.15 (SP)

(434) To. 19. jan. kl. 13.15-14.15 (SP)

13 gange a 1 time. Pris 735/680 kr.



KURSER I SAMARBEJDE MED GIGTFORENINGENS ODENSE-NORDØSTFYNS-KREDS

Kurserne er tilrettelagt for deltagere, der på grund af et fysisk handicap ikke kan få tilstrækkeligt udbytte af at deltage i fritidsundervisning på hold med mange deltagere. Undervisningen foregår på hold med 4-8 deltagere, så underviseren kan yde den nødvendige pædagogiske indsats for den enkelte. Deltagerne skal være handicappede i forhold til emnet.

KURSER I SAMARBEJDE MED FYSIOTERAPEUTERNE BRYGGERGÅRDEN, VESTERGADE 11, 2.

GLA:D - GODT LIV MED ARTROSE I DANMARK

NYT

**v/ fysioterapeut
Mads Skøttergaard Hansen**

Gla:d er et tilbud om uddannelse og træning, baseret på den nyeste viden, for alle med smerter forårsaget af Artrose (slidgigt) i knæ og/eller hofte. Kurset afvikles som et koncentreret forløb over 7 uger. Kurset indledes med individuel samtale / undersøgelse samt introduktion og øvelsesgennemgang, hvorefter resten af kurset afvikles som holdundervisning. Der vil være intensiv træning 2 gange om ugen i de 6 af kursusugerne. Kurset afsluttes med grundig evaluering. 3 måneder efter kursets afslutning mødes holdet til opfølgning. Du kan se undervisningsplan og læse mere om kurset på www.paarupaftenskole.dk
(501) 26/9-10/11(BG)
(502) 30/1-9/3 (BG)
Pris 1595/1520 kr.

NYT

FYSIO PILATES

v/ fysioterapeut Pia Garbers

Kurserne er velegnede for dig med gigt eller andre bevægelsesvanskeligheder.

Fysio-pilates er en skånsom og effektiv træningsmetode. Formålet er at skabe balance mellem kroppens stabiliserende og mobiliserende muskler, så spændte muskler udspændes og svage muskler styrkes. Målet med fysio-pilates er at forbedre kropsholdningen og øge kontrollen af kroppens bevægelser, så du undgår smerter, nedslidning og overbelastning.

(503) To. 15. sep. kl. 8.00-9.00 (BG)

(504) To. 19. jan. kl. 8.00-9.00 (BG)

13 gange a 1 time. Pris 735/680 kr.

BEVÆGELSE FOR GIGTRAMTE

NYT

v/ fysioterapeut Søndre Hauan

Holdet er for både kvinder og mænd, der oplever gener/smerter i knæ, hofte, skulder eller andre plager f.eks. pga. slidgigt/leddegigt, eller lider af osteoporose. Holdet er godt for dig, der behøver generel træning for at styrke kroppens muskler, balance og kondition. Holdets fokus vil rette sig mod muskelstyrke, stabilitet og balance.

(505) Ti. 13. sep. kl. 14.30-15.30 (BG)

(506) Ti. 17. jan. kl. 14.30-15.30 (BG)

13 gange a 1 time. Pris 735/680 kr.

KURSER I SUNDHEDS-HUSET PAARUP, PAARUPVEJ 15

NYT

BEVÆGELSE FOR GIGTRAMTE

v/ fysioterapeut Charlotte Ebsen

Holdet henvender sig til dig, der ønsker at få arbejdet hele kroppen igennem på en time. Vi træner muskler og led fra top til tå, med henblik på at gøre dig stærk og smidig.

(507) Ma. 19. sep.

kl. 9.00-10.00 (SP)

(508) Ma. 16. jan.

kl. 9.00-10.00 (SP)

13 gange

a 1 time.

Pris 735/680 kr.

KURSER PÅ LINDE ALLÉ FYSIOTERAPI, LINDE ALLÉ 23

BEVÆGELSESLÆRE FOR GIGTRAMTE

v/ Katrine Hoffmann

(509) Ma. 29. aug. kl. 13.00-14.00 (LF)

v/ Henriette Klit

(511) Ma. 29. aug. kl. 16.45-17.45 (LF)

GIGTRAMTE MED RYGPROBLEMER

v/ Britta Kristensen

(513) Ma. 29. aug. kl. 11.00-12.00 (LF)

v/ Henriette Klit

(515) Ma. 29. aug. kl. 12.00-13.00 (LF)

15 gange a 1 time. Pris 795/735 kr.

Nye kurser starter i uge 3 2017

BEVÆGELSE

Side 21

ÅNEDRÆTSTRÆNING

Side 21

RYGTRÆNING

Side 21





KURSER FOR BEVÆGELSESHÆMMEDE PÅ TORVETS FYSIOTERAPI & TRÆNING, FISKETORVET 3, 2.

FYSIO-PILATES FOR GIGTRAMTE

Kurserne er også velegnede for deltagere med osteoporose.

v/ Nanna Gynther Karlsmosse

(517) On. 14. sep. kl. 15.30-16.30 (TF)

(519) On. 14. sep. kl. 17.30-18.30 (TF)

v/ Mette Kragssig

(521) Ti. 13. sep. kl. 14.30-15.30 (TF)

v/ Pernille Varnum

(523) Ti. 13. sep. kl. 10.30-11.30 (TF)

(525) On. 14. sep. kl. 9.30-10.30 (TF)

(527) On. 14. sep. kl. 11.30-12.30 (TF)

13 gange a 1 time. Pris 735/680 kr.

BEVÆGELSE I VAND – FOR GIGTRAMTE I HØJME SVØMMEHAL

v/ Jakob Wetke

(531) Ti. 30. aug. kl. 14.00-14.45 (HS)

(533) Ti. 30. aug. kl. 14.45-15.30 (HS)

(535) Ti. 30. aug. kl. 15.30-16.15 (HS)

(537) Ti. 30. aug. kl. 16.15-17.00 (HS)

v/ Lisa Brøgger Nørregaard

(539) Ti. 30. aug. kl. 17.00-17.45 (HS)

(541) Ti. 30. aug. kl. 17.45-18.30 (HS)

(543) Ti. 30. aug. kl. 18.30-19.15 (HS)

(545) Ti. 30. aug. kl. 19.15-20.00 (HS)

v/ Jakob Wetke

(547) On. 31. aug. kl. 14.00-14.45 (HS)

(549) On. 31. aug. kl. 14.45-15.30 (HS)

(551) On. 31. aug. kl. 15.30-16.15 (HS)

(553) On. 31. aug. kl. 17.00-17.45 (HS)

(555) On. 31. aug. kl. 17.45-18.30 (HS)

(557) On. 31. aug. kl. 18.30-19.15 (HS)

(559) On. 31. aug. kl. 19.15-20.00 (HS)

11 gange a 1 lektion. Pris 945/910 kr.

Nye kurser starter i uge 47 2016 og uge 10 2017, 11 gange a 1 lektion. Ved tilmelding og betaling til alle 3 holdstarter på én gang, fratrækkes 200 kroner i den samlede kurspris.

BEVÆGELSE I VAND – FOR GIGTRAMTE I BOLBRO SVØMMEHAL

v/ Katrine Hoffmann

(561) Ma. 29. aug. kl. 10.00-10.45 (BS) NYT

(563) Ma. 29. aug. kl. 10.45-11.30 (BS) NYT

v/ Jakob Wetke

(565) To. 1. sep. kl. 11.00-11.45 (BS)

(567) To. 1. sep. kl. 11.45-12.30 (BS)

(569) To. 1. sep. kl. 12.30-13.15 (BS)

(571) To. 1. sep. kl. 13.15-14.00 (BS)

(573) To. 1. sep. kl. 19.30-20.15 (BS)

11 gange a 1 lektion. Pris 945/910 kr.

Nye kurser starter i uge 47 2016 og uge 10 2017, 11 gange a 1 lektion. Ved tilmelding og betaling til alle 3 holdstarter på én gang, fratrækkes 200 kroner i den samlede kurspris.

BEVÆGELSE I VAND – FOR GIGTRAMTE PÅ ROSENGÅRDSKOLEN

v/ Jakob Wetke

(575) Fr. 2. sep. kl. 16.00-16.45 (RS)

(577) Fr. 2. sep. kl. 16.45-17.30 (RS)

(579) Fr. 2. sep. kl. 17.30-18.15 (RS)

(581) Fr. 2. sep. kl. 18.15-19.00 (RS)

v/ Camilla Bøgelund

(583) Lø. 3. sep. kl. 9.00-9.45 (RS)

(585) Lø. 3. sep. kl. 9.45-10.30 (RS)

(587) Lø. 3. sep. kl. 10.30-11.15 (RS)

11 gange a 1 lektion. Pris 630/595 kr.

Nye kurser starter i uge 47 2016 og uge 10 2017, 11 gange a 1 lektion. Ved tilmelding og betaling til alle 3 holdstarter på én gang, fratrækkes 200 kroner i den samlede kurspris.

FYSIO FLOW / TRX FOR GIGTRAMTE

NYT

v/ Mette Kragssig

Har fokus på bevægelighed og træner kroppen i helhed.

Vi varmer kroppen op, gennem små bouncy bevægelser og naturlige sving. Herefter arbejdes der med aktive, bløde, dynamiske mobilitetsøvelser for hele kroppen – vi arbejder over så mange led

på en gang som muligt, i så mange retninger som muligt. Vi indlægger lidt TRX i træningen samt slutter af med afspænding.

Målet er øget smidighed og færre smerter.

(529) Ti. 13. sep. kl. 11.00-12.00 (TF)

13 gange a 1 time. Pris 735/680 kr.

Nye kurser starter i uge 3 2017

Trivsel, sundhed og livsstil

KURSER V/ LISBETH FOLDAGER

Mental sundhed

Det gamle mundheld 'En sund sjæl i et sundt legeme', er mere aktuelt end nogensinde. Og mange hænger fast i, at bare vi træner hårdt nok bliver vi lykkelige. Her vendes bøtten på hovedet. På kurset sætter vi fokus på den mentale sundhed, både gennem kropslige og teoretiske oplæg og øvelser. Du får boostet dit selvværd og din selvtilid, lærer at være i nuet, lærer at have en anerkendende tilgang til dig selv og andre. En sund, glad og afbalanceret sjæl, er en forudsætning for den sunde krop. Så er du en af de mange der tumler med angst, mindreværd, overspisning, negative tanker eller bare gerne vil blive bedre til at håndtere livet i modgang så er det her kurset for dig. Det vil være små hold, 8 til 10 deltagere, hvor vi bruger hinandens erfaringer og sammen opbygger nye vaner og handlemønstre.

(371) Ti. 20. sep. kl. 17.00-18.30 (PA)

(372) Ti. 24. jan. kl. 17.00-18.30 (PA)

10 gange a 2 lektioner. Pris 930/870 kr.

KURSER V/ VIBEKE JUL KIERSTEIN

Sådan opnår du et varigt vægttab

Kurset er for dig, der har mod på at se indad og finde ud af, hvorfor du har svært ved at kontrollere dit madindtag og din vægt. Vægttab er meget mere end bare sund kost og motion. Alle spiser på følelser og det er for mange mennesker svært at styre. Du får redskaberne til at stoppe psykologisk overspisning. Hver kursusgang slutter af med at sætte nye mål, som har betydning for dit vægttab. Det indebærer kontinuerligt små ændringer i dine vaner. Vi sætter ikke mål i kg, men mål i sundhed for din krop og dit sind. Der vil ikke være vejninger på kurset. Du kommer til at tabe dig og udvikle dig personligt. Udgift til materialer 60 kr. betales til underviseren.

NYT

NYT

(373) To. 6. okt. kl. 19.00-20.50 (PA)

(374) To. 26. jan. kl. 19.00-20.50 (PA)

10 gange a 2 lektioner. Pris 930/870 kr.

Foredrag om psyken, mad og vægten

Side 5

KURSER V/ FYSIOISK MASSØR OG SKADESTERAPEUT ALLAN BENDIX

Massage

Få indblik i massagens historie og lær grundteknikker og greb. Du vil gå fra kurset med en større viden omkring skadesbehandling og være i stand til at massere ryg og ben ved hjælp af bestemte greb og massageteknikker. Lider du eller nogen du kender ofte af spændinger, døjer du selv med småskader eller vil du blot blive en bedre massør? Så tag en du holder af under armen og meld dig til kurset og få et indblik i massagens forunderlige verden. Du vil bl.a. lære at udføre følgende greb: Sommerfuglegreb, Høj Kno, Lav Kno, Krabbetag, Nappetag, Chopping, Kopping, Peterisage og Effleurage. Medbring, håndklæde og tæppe.

(375) On. 14. sep. kl. 17.00-18.00 (PA)

(377) On. 26. okt. kl. 17.00-18.00 (PA)

(376) On. 25. jan. kl. 17.00-18.00 (PA)

(378) On. 8. mar. kl. 17.00-18.00 (PA)

5 gange a 1 time. Pris 370/345 kr.

KURSER V/ BIRGITTE SVENDSEN

Mindfulness

Trænger du til et pusterum – nogle redskaber til mental opladning, der giver dig overskud i din travle hverdag?

Se evt. mere på www.complete-coaching.dk

(379) Lø. 8. okt. kl. 10.00-15.00 (PA)

(380) Lø. 1. apr. kl. 10.00-15.00 (PA)

5½ lektion. Pris 310/290 kr.

KURSER V/ FØRSTEHJÆLPSINSTRUKTØR INGRID SIMONSEN (GODKENDT AF DANSK FØRSTEHJÆLPSRÅD)

Har I behov for et førstehjælpskursus målrettet, jeres virksomhed, institution, forening eller andet, så kontakt skolens kontor for nærmere information.

Livreddende førstehjælp

(381) Sø. 20. nov. kl. 9.00-15.50 (PA)

(382) Lø. 11. mar. kl. 9.00-15.50 (PA)

Materialeudgift 130 kr. betales til instruktøren.

7½ lektion. Pris 390/365 kr.

Repetition/vedligeholdelse af førstehjælp

(383) Ti. 15. nov. kl. 17.30-21.35 (PA)

(384) Ma. 20. feb. kl. 17.30-21.35 (PA)

Materialeudgift 100 kr. betales til instruktøren.

4½ lektion. Pris 275/260 kr.

Hjerte-Lunge-Redning og brug af hjertestarter

(385) Sø. 20. nov. kl. 9.00-13.10 (PA)

(386) Lø. 11. mar. kl. 9.00-13.10 (PA)

Materialeudgift 130 kr. betales til instruktøren.

4½ lektion. Pris 275/260 kr.

Førstehjælp – for dig der har ansvar for børn

(387) Sø. 6. nov. kl. 9.30-13.35 (PA)

(388) Lø. 25. feb. kl. 9.30-13.35 (PA)

Materialeudgift 130 kr. betales til instruktøren.

4½ lektion. Pris 275/260 kr.

Bevægelse

Side 21

Handicap-undervisning

Side 25

Musik, kor & orkestre

Vil du vide mere om de enkelte kurser kan du finde uddybende beskrivelser på www.paarupaftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82

KURSER V/ THOMAS LASSEN

Keyboard og rytmisk klaver

- (1019) Ma. 5. sep. kl. 18.00-19.50 (PA)
(1021) Ma. 5. sep. kl. 20.00-21.50 (PA)
(1020) Ma. 23. jan. kl. 18.00-19.50 (PA)
(1022) Ma. 23. jan. kl. 20.00-21.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

KURSER V/ HENRIETTE HOLK

Jagthorn

Begyndere

- (1059) On. 21. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)
(1060) On. 25. jan. kl. 17.00-18.50 (PA)

Let øvede

- (1061) On. 21. sep. kl. 19.00-20.50 (PA)
(1062) On. 25. jan. kl. 19.00-20.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

Valdhorn

- (1063) Ti. 20. sep. kl. 18.00-19.50 (PA)
(1064) Ti. 24. jan. kl. 18.00-19.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

Klassisk kammermusik for blæsere

- (1057) Ti. 20. sep. kl. 20.00-21.50 (PA)
(1058) Ti. 24. jan. kl. 20.00-21.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

KURSER V/ PETER NØRSKOV JØRGENSEN

Klaver

- (1015) Ti. 6. sep. kl. 15.00-17.20 (PA)
(1017) To. 8. sep. kl. 19.00-21.20 (PA)
(1016) Ti. 17. jan. kl. 15.00-17.20 (PA)
(1018) To. 19. jan. kl. 19.00-21.20 (PA)

12 gange a 2½ lektion. Pris 1795/1695 kr.

KURSER V/ ULF STARUP

Klaver

- (1001) Ti. 6. sep. kl. 12.30-14.50 (PA)
(1003) Ti. 6. sep. kl. 15.00-17.20 (PA)
(1002) Ti. 17. jan. kl. 12.30-14.50 (PA)
(1004) Ti. 17. jan. kl. 15.00-17.20 (PA)

NYT

Brugsklaver

- (1005) Ma. 5. sep. kl. 12.00-14.20 (PA)
(1007) Ma. 5. sep. kl. 15.00-17.20 (PA)
(1006) Ma. 16. jan. kl. 12.00-14.20 (PA)
(1008) Ma. 16. jan. kl. 15.00-17.20 (PA)

Jazzklaver

- (1009) Ma. 5. sep. kl. 12.00-14.20 (PA)
(1011) Ma. 5. sep. kl. 15.00-17.20 (PA)
(1010) Ma. 16. jan. kl. 12.00-14.20 (PA)
(1012) Ma. 16. jan. kl. 15.00-17.20 (PA)

12 gange a 2½ lektion. Pris 1795/1695 kr..

Rytmisk høreleære

- (1013) Ma. 5. sep. kl. 19.00-20.50 (PA)
(1014) Ma. 16. jan. kl. 19.00-20.50 (PA)

10 gange a 2 lektioner. Pris 1200/1135 kr.

INSTRUMENTALHOLD

På instrumentalholdene lærer du, at beherske dit instrument både teknisk og musikalsk. Undervisningen er tilrettelagt som holdundervisning, eller evt. som kombination af hold- og individuel undervisning, hvor nogle mødegange er fælles for hele holdet andre mødegange er individuelle. Instrumentalhold er på 4-8 deltagere. Antallet af lektioner og prisen for instrumentalhold er beregnet med 5 deltagere pr. hold, ved færre deltagere reduceres antallet af lektioner pr. undervisningsgang.

SOLO-UNDERVISNING

For deltagere der ikke ønsker holdundervisning men udelukkende soloundervisning. Kontakt kontoret for nærmere information.

SAMMENSPILSHOLD

At spille sammen med andre – også andre instrumenter – er det de fleste drømmer om, når der øves i enrum. Du behøver ikke være verdensmester på dit instrument, men du skal naturligvis have de vigtigste grundbegreber i orden for at få fuldt udbytte af undervisningen på et sammenspilshold med 8-15 deltagere.

KOR OG ORKESTRE

Alle kan deltage i DOF Paarup Aftenskoles kor og orkestre- forudsat at der er plads, og at ens kunnen svarer til korets eller orkestrets niveau og klangbalance. Ring til formanden/kontaktpersonen for yderligere oplysninger

VIGTIGT!

Hvis tidspunkt og niveau ikke passer dig, så ring 66 13 00 82. Vi finder en løsning, hvis det er muligt.

INSTRUMENTER

Vi kan desværre ikke tilbyde leje eller lån af instrumenter. Men hvis du overvejer at købe et instrument så kontakt os, underviserne er altid behjælpelige med råd og vejledning.

KURSER V/ LEIF MUNK HANSEN

Sang

Begyndere/let øvede

- (1023) Ti. 6. sep. kl. 17.20-19.10 (PA)
(1025) To. 8. sep. kl. 16.00-17.50 (PA)
(1027) To. 8. sep. kl. 18.00-19.50 (PA)
(1024) Ti. 17. jan. kl. 17.20-19.10 (PA)
(1026) To. 19. jan. kl. 16.00-17.50 (PA)
(1028) To. 19. jan. kl. 18.00-19.50 (PA)

Øvede

- (1029) To. 8. sep. kl. 20.00-21.50 (PA)
(1030) To. 19. jan. kl. 20.00-21.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

KURSER V/ THOMAS MUNK-PETERSEN

Cello

- (1031) On. 31. aug. kl. 17.00-18.50 (PA)
(1032) On. 18. jan. kl. 17.00-18.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

KURSER V/ HANNE HAVNDRUP JENSEN

Kontrabas

- (1033) On. 7. sep. kl. 10.00-11.50 (PA)
(1034) On. 18. jan. kl. 10.00-11.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

KURSER V/ MARIANNE KIENITZ

Violin flex-holdet

- (1039) On. 7. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)
(1040) On. 18. jan. kl. 17.00-18.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

Pakhus-orkestret – sammenspil

Det er aldrig for sent at komme i gang. Glad musik med glade musikanter. Vi spiller hvad vi har lyst til og har mange syng-med-numre på repertoiret. Alle, der har en cello, bas, fløjte, klarinet, guitar og selvfølgelig violin er velkomne. Musikken tilpasses dit niveau.

- (1041) On. 7. sep. kl. 15.00-16.50 (PA)
(1042) On. 18. jan. kl. 15.00-16.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1160/1085 kr.



KURSER V/ ASGER BONDO

Klarinet

- (1043) Ma. 5. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)
(1044) Ma. 16. jan. kl. 17.00-18.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

KURSER V/ CHRISTINA ENIG

Tværfløjte

- (1035) Ma. 5. sep. kl. 14.00-15.50 (PA)
(1036) Ma. 16. jan. kl. 14.00-15.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

Fløjteensemble

- (1037) Ma. 5. sep. kl. 16.00-17.50 (PA)
(1038) Ma. 16. jan. kl. 16.00-17.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

KURSER V/ FRANCESCO CIGNA

Guitar

Begyndere og viderekomne

- (1047) Ma. 5. sep. kl. 14.00-15.50 (PA)
(1049) Ma. 5. sep. kl. 16.00-17.50 (PA)
(1051) Ma. 5. sep. kl. 18.00-19.50 (PA)
(1048) Ma. 16. jan. kl. 14.00-15.50 (PA)
(1050) Ma. 16. jan. kl. 16.00-17.50 (PA)
(1052) Ma. 16. jan. kl. 18.00-19.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

El-bas

Begyndere og viderekomne

- (1053) Ma. 5. sep. kl. 18.00-19.50 (PA)
(1054) Ma. 16. jan. kl. 18.00-19.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

Musikteori

- (1055) Ma. 5. sep. kl. 20.00-21.50 (PA)
(1056) Ma. 16. jan. kl. 20.00-21.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

KURSER V/ RASMUS HENRIKSEN

Basun

- (1045) On. 7. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)
(1046) On. 18. jan. kl. 17.00-18.50 (PA)

12 gange a 2 lektioner. Pris 1485/1405 kr.

KORSANG

Koret Igenklang

v/ Henrik Møller Jensen

NYT

Igenklang er et helt nyt folkekor. Vi mødes til fyraftenstid og tilbringer et par timer sammen med korsang og oplever samhørigheden ved at synge sammen. Mennesker kan være meget forskellige og alligevel finde hinanden i sang og mærke fylden. Vi synger et blandet repertoire, verdsligt og kirkeligt, rytmisk, klassisk, viser, sange. Der er ingen optagelsesprøve. Hverken korerfaring eller nodekendskab er nødvendigt. Måske har du aldrig turdet synge sammen med andre før? Så er Igenklang et godt sted at begynde. Vores dirigent er den erfarne korleder Henrik Møller Jensen. Kontakt: Kirsten Allen Jensen, 30 28 29 18. To. 1/9 kl. 17.00-18.50, DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18.

Altus-koret

v/ Jytte Damholm

Kontakt: Ingrid la Pia, 62 20 62 65 / 30 13 07 89. Ti. 6/9 kl. 9.30-11.50, Søjlehuset, Otto Bachesvej 13.

Sangkoret Fionia

v/ Gulli Margrete Odsbøl

Fmd. Frede Madsen, 66 13 58 45.

Ti. 30/8 kl. 19.00-21.20, Thomas Kingos Kirkes sognesal, Bülowsvej.

Fynsk Cantilena

v/ Claus Wilson

Fmd. Anni Mulbjerg, 28 56 30 72.

Ti. 6/9 kl. 19.15-21.45, Fredens Kirke, Skibhusvej 162.

Heimer-koret

v/ Jytte Damholm

Kontaktperson Ulla Thomsen, 66 19 40 91.

To. 1/9 kl. 14.30-16.00, Rådgivnings- og kontaktcen-tret for demensramte og pårørende, Kallerupvej 58.

HK-koret Odense v/ Jytte Damholm

Fmd. Judith Smith, 40 15 07 78.

On. 24/8 kl. 18.30-21.00, Odin Havnepark, Konferencecenter Fabrikken, Lumbyvej 17.

Kor Cecilia v/ Leif Munk Hansen

Fmd. Ingelise Lindschouw, 28 43 18 88 (træffes efter kl. 16.00)

Ti. 30/8 kl. 19.00-21.10, DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18.

CAFÉKONCERTER I KULTURMASKINEN

Når man går til musikundervisning, kan det være svært at fornemme, hvor meget forskellig musik skolen egentlig rummer. Derfor arrangerer DOF Paarup Aftenskole tre cafékonserter; en slags udstillingsvinduer, hvor man kan se, hvad skolens mange musikhold arbejder med. Cafékonserterne foregår i Kulturmaskinen, Farvergården 7.

Aftenskolens musikhold er velkomne til at melde sig til de enkelte arrangementer med et eller flere indslag. Vi håber på den måde at kunne sammensætte nogle spændende og alsidige koncerter.

Alle er velkomne, og der er naturligvis gratis entre.

Mandag 7. november kl. 19.00

Onsdag 1. februar kl. 19.00

Torsdag 23. marts kl. 19.00

JULEKONCERT 2016

med de fleste af DOF Paarup Aftenskolens seniorkor. Mandag 28. november kl. 16.30 i Sct. Hans Kirke.

Gratis adgang.

FORÅRSKONCERT 2017

med skolens seniorkor og -orkestre.

Tirsdag 25. april kl. 19.00 i Odense Rådshushal.

Gratis adgang.

Korup-koret v/ Ulf Starup

Fmd. Anne-Lise Kops, 65 94 13 34 / 23 61 53 16.

Ma. 5/9 kl. 14.45-17.00, Korup Sognegård, Korupvej 40.

Lindved-koret v/ Sven Skovbakke

Fmd. Axel Gomard, 66 11 68 96.

To. 25/8 kl. 19.45-21.45, Rudolf Steiner-skolen i Odense, Lindvedvej 64, 5260 Odense S.

ODA-koret

v/ Eva Østergaard

Fmd. Marianne Koch, 23 28 64 01.

On. 31/8 kl. 19.00-21.15, Konsistoriebygningen ved Odense Domkirke, Klosterbakken 2.

Odense Koret v/ Janne Møller

Fmd. Preben Jørgensen, 20 84 99 71.

Ma. 15/8 kl. 19.30-22.00, Bolbro Sognehus, Stationvej 68.

Odense Seniorkor af '78 v/ Ulla Poulsen

Fmd. Johan Jensen, 29 72 16 95.

Ti. 16/8 kl. 9.30-11.45, Seniorhuset, Toldbodgade 5-7.

Odin-koret v/ Svetlana Prip

Kontakt Lene Egetoft, 21 48 85 24.

Ma. 15/8 kl. 19.30-21.45, DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18.

Regnbuekoret v/ Janne Møller

Fmd. Jørgen Kjær Thomsen, 23 22 99 28,

thomsen389@gmail.com

Fr. 19/8 kl. 9.45-12.05, Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 F.

Senioritterne og Liljekoret v/ Anne Buch Hansen

Kontakt Susanne Thrane 66 13 86 63, Lis B. Andersen, 66 18 16 16.

To. 15/9 kl. 10.00-12.00, DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18.

Rydsåkoret v/ Hanne Juul Sørensen

Kontakt Ernst Overby, 66 16 10 63.

To. 25/8 kl. 15.30-18.00, Tarup Skole, Tarupgårdsvej 1.

Seniormandskoret Metal Odense v/ Ulf Starup

Fmd. Ole H.M. Carlsen, 30 68 06 36.

Ti. 16/8 kl. 10.00-12.00, Sanglokalet, Metals Aktivitetshus, Østerbæksvej 92.

Svanekoret v/ Thomas Munk-Petersen

Fmd. Berit Laugesen, 63 13 01 80 / 24 42 45 10.

Ma. 22/8 kl. 9.45-12.15, Seniorhuset, Toldbodgade 5-7.

Mandskoret Vulcan v/ Ulf Starup

Fmd. Orla Drejer, 65 97 75 10.

Ti. 23/8 kl. 19.00-20.50, Metals Aktivitetshus, Østerbæksvej 92.

ORKESTERSPIL

Fyns Amatør Symfoniorkester v/ Thomas Munk-Petersen

Fmd. Bjarne Egelund, 23 62 96 34.

Ma. 5/9 kl. 19.00-22.15, Tornbjerg Gymnasium, Skærmhatten 15.

Pakhus-orkestret – sammenspil v/ Marianne Kienitz

Kontakt: DOF Paarup Aftenskole, 66 13 00 82

On. 7/9 kl. 15.00-16.50,

DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18.

Big Band 5000 DK v/ Rasmus Henriksen

Fmd. Georg Swane Lund, 40 85 11 08.

On. 24/8 kl. 19.30-21.30, DOF

Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18.



Bolbro Brugerhus

– et kultur- og aktivitetshus for alle!

HURRA HURRA BOLBRO BRUGERHUS ER 30 ÅR

**Vi fejrer dagen med reception
torsdag 1. sept. 2016 kl. 15-17**

Med ideer og projekter skabte Anne Kryger, det økonomiske grundlag, der var nødvendigt for at komme i gang. I alle årene har Hanne Syrak også været med, og i dag må hun betegnes som den lokale ildsjæl, som med sin store viden om „frivillighed“, sit store engagement i Bolbro Brugerhus og Bolbro, ihærdigt arbejder for at skabe sammenhæng mellem mennesker. Brugerhuset fremstår i dag som en aktiv medspiller i „lokalområdet“ Bolbro og i samarbejdet med Odense Kommune.

Brugerhuset har gjort en forskel for rigtig mange brugere, ved at være et aktivt hus der udfordrer og sætter i gang og lever op til de mål og behov der er i det omgivende samfund. Et sted, hvor vejen fra idé til handling er kort. Ideen med at bevare lokaler på Bolbro Skole, som et samlingssted for mennesker på tværs af alder, køn, etnisk baggrund, uddannelse osv. lykkedes.

Bolbro Brugerhus drives fra 2015 af bestyrelsen for „Brugerforeningen i Bolbro Brugerhus“, med driftsaftale med Ældre- og Handicapforvaltningen og partnerskabsaftale med DOF Paarup Aftenskole, som i alle årene har haft undervisning i Brugerhuset.

Cafeen har i alle årene været det centrale omdrejningspunkt for alle. Den drives alene af Brugerforeningen og bemandes i dagtimerne af frivillige køkkenmedarbejdere. Frivillige fra de Åbne Aktiviteter bemande cafeen i aften timerne, således at brugere altid møder en cafepasser når de kommer her. Cafeen besøges hver uge af ca. 600 brugere. Alle er velkomne i cafeen.

Vi kan efter 30 år konkludere, at ...

... vi styrker et aktivt medborgerskab med demokrati i eget hus med brugermøde, brugerforening, debat, vælgermøder og opfordring til at blive frivillig.

... vi samarbejder med foreninger og institutioner i lokalsamfundet for at få de bedste aktiviteter og muligheder.

... vi er multikulturelle. Vi forsøger med held, at inddrage nye danskere og „gammel“ danskere i aktiviteter som danskestræning, cykelskole mv.

... vi fremmer det kulturelle via folkeoplysning, kor, musikalsk cafe, foredrag, kunststillinger og arrangerer ture.

... vi styrker det sociale og skaber nye relationer ved at mødes på tværs af aktiviteter og i cafeen.

Nye eller gamle ideer og bidrag er velkomne

Der har været utallige forskellige aktiviteter gennem årene. I 2016 er her ca. 30 forskellige Åbne Aktiviteter (ca. 250 medlemmer og dertil ca. 20 medlemsforeninger).

Ud over den almindelige hverdag, afvikler Brugerhuset aktivitetsdage, fællesspisninger, julemarked og samarbejder med lokalområdet om Byttemarked og film. Brugerforeningens Aktivitetsudvalg og frivillige er ansvarlige for udflugter og ture på tværs af alt hvad huset rummer. Alle er velkomne i Brugerhusets fællesskaber og Åbne Aktiviteter. Brugerforeningen har ansat en daglig leder til at varetage hverdagens mangeartede opgaver, udvikling, dialog og koordinering. Yderligere er der ansat en deltids køkkenansvarlig som varetager køkkenets mange opgaver og planlægning.

Lone Juul Pedersen
daglig leder
iinfo@bolbrobrugerhus.dk
www.bolbrobrugerhus.dk
Stadionvej 50, opg. M-L
5200 Odense V
tlf. 65 91 22 09



ÅBNE AKTIVITETER

Mandag

Decoupage kl. 10-13
Kortklubben Lige Ud kl. 12-17
Bolbro Frimærkeklub kl. 18.30-21
Glasværksted kl. 18.30-21.30 (ulige uger)
Porcelæn kl. 18.30-21.30 (lige uger)

Tirsdag

Håndsyning-patchwork kl. 10-13 (ulige uger)
Akrylmaling kl. 11-15
Glasværksted kl. 10-13
Strikkepigerne kl. 10-14.30
Læsekrejs m. biblioteket kl. 10-12 (sidste tirsdag i md)
Samværscafeen kl. 13.30-15.30
M & K 60+ mødes 13.30-16 (sidste tirsdag i md)
ADHD-fællesskab kl. 15.30-18
Glasværksted kl. 18-21 (ulige uger)
Hygge-porcelæn kl. 18-21 (lige uger)
Lær at spille GO-et brætspil for alle kl. 19-22
Papirklip kl. 19-21
Folkedans – lancier kl. 19-21

Onsdag

Hyggeklubben (håndarbejde) kl. 9.30-12
Akvarelggruppe kl. 10-13
Glasværksted kl. 12-15
Bridgeklubben kl. 12.30-16
It-cafe kl. 13-15
Mændenes Madklub kl. 16-19 (ulige uger)
Dansktræning kl. 19.30-21

Torsdag

Kreativ torsdag/HjerneSagen kl. 10-13
Glas- og porcelænsmaling – øvede kl. 10-14
Sy-værksted kl. 12-16
Glasværksted kl. 13.30-16.30
Skaftævning kl. 14-18
Diabetes Motivationsgruppe kl. 16-19
Strikkecafe – sjovt at strikke sjovt kl. 18.30-21 (3. i md)
Læseforeningens Skak kl. 18.30-24

Fredag

HjerneSagens maleværksted kl. 10-13

Søndag

Kvindecafeen kl. 13-16 (3. i md)

ÅBENT HUS PÅ EN HVERDAG

**Tirsdag 13. sep. kl. 11.30-13.30
og onsdag 7. dec. kl. 11-13**

Besøg de frivillige Åbne Aktiviteter som mødes den dag og oplev fællesskabet og det de laver. Kom og nyd samværet i Brugerhuset og prøv om det kan være noget for dig.

KONCERT OG AKTIVITETER FOR BØRN

Søndag 22. januar kl. 10-15

Værkstederne åbner kl. 10, så alle børn kan prøve forskellige aktiviteter. Det kan være skak, glasarbejde, bolsjekogning, maleværksted, papirklip, strik, hækling.

Børnekoncert kl. 13.30 med musik, sang, leg, sjov og et godt grin. Cafeen har åbent for salg af bl.a. børnevenlig frokost. Tilmelding senest onsdag 18. januar.

SYNG SAMMEN OG FÆLLESSPISNING – EN SØNDAG I BRUGERHUSET

Søndag 25. september

Søndag 6. november

Søndag 5. februar

Søndag 2. april

Syng Sammen kl. 15. Vi byder indenfor midt på eftermiddagen. Der er ingen krav til sangstemmerne for vi bliver ført igen-nem programmet af en kordirigent. I løbet af arrangementet nyder vi kaffe/te og kage fra cafeen. Tilmeld dig gerne. Pris kr. 20,-

Fællesspisning kl. 17. Kom til et par hyggelige timer med spisning i cafeen. Tilmelding og betaling i cafeen onsdagen før.

Pris voksne kr. 60,-

Børn 5-12 år kr. 20,-

Tilmelding senest onsdagen før i cafeen eller via hjemmesiden.

JULEMARKED

Søndag 27. november kl. 11-15

Gå ikke glip af Brugerhusets store, traditionelle og hyggelige julemarked. Vi er i julestemning, træet er pyntet, adventskransen bliver tændt. I julestuen kan du købe alle former for julepynt og dekorationer eller hente inspiration til dine egne juleforberedelser.

I cafeen kan du købe gløgg og æbleskiver og der vil være stort amerikansk lotteri og tombola. I løbet af eftermiddagen synger „Regnbuekoret“ julens dejlige sange under ledelse af Janne Møller.

Fri entré

HOLD ØJE

med hjemmesiden og se opslag i dagspressen. Følg Bolbro Brugerhus på facebook ved at „synes om“



Praktiske oplysninger

DOF Paarup Aftenskole er medlem af DOF (Dansk Oplysnings Forbund), en landsorganisation for aftenskoler uafhængige af partipolitik. Bag DOF Paarup Aftenskole står en forening med valgt bestyrelse: Formand: Leif Munk Hansen og bestyrelsesmedlemmer: Orla Drejer, Ann Borch, Asger Bondo, Erling Janum og Kirsten Bøg. Hvis du er interesseret i en plads som deltagerrepræsentant i skolens bestyrelse bedes du kontakte kontoret.

Tilmelding

Ring på 66 13 00 82

Kom personligt på Aftenskolens kontor: Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101)

Via www.paarupaftenskole.dk eller info@paarupaftenskole.dk

Betaling

Kursusbeløbet indbetales senest 14 dage før kursusstart. Hvis kursusrprisen er højere end 1000 kr., er det muligt at aftale ratebetaling med kontoret. Ved fremsendelse af rykkerskrivelse påregnes et gebyr på 50 kr.

Fortryder du din tilmelding, kan tilbagebetaling finde sted indtil 14 dage før kursusstart.

Pris

Kursusbeløbet er anført ved de enkelte hold på følgende måde:

Fuldt betalende/tilskudsberettiget: Priseksempel 980/880 kr. Bemærk at prisen bag skråstregen udelukkende gælder for pensionister, efterlønsmodtagere og studerende (med studiekort), som bor i Odense Kommune.

DOF PAARUP AFTENSKOLE HOLDER ÅBENT HUS

Lørdag 7. januar kl. 10-16

Kom! Prøv – se – lyt og føl en stor del af vore kursustilbud. Alle faggrupper er repræsenteret. Arbejdende stande, workshops, udstillinger, modeopvisning, demonstrationer, koncerter og café. Vel mødt i vore lokaler på Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101)

Gavekort

Mangler du en gaveide kan du købe gavekort til kurser, ved henvendelse til skolens kontor.

UNDERVISNINGSTEDER

(står skrevet i parentes ved hvert hold)

BB	Bolbro Brugerhus Stadionvej 50
BG	Fysioterapeuterne Bryggergården Vestergade 11 2.
BS	Bolbro Svømmehal Middelfartvej 180
BR	Brandts 13 (Fyns Kunstmuseum) Jernbanegade 13
HS	Højme Svømmehal Højmevænget 3
HU	Hunderupskolen Sdr. Boulevard 19
KF	Kunstbygningen Filsoffen Filosofgangen 30
LF	Linde Allé Fysioterapi Linde Allé 23
NS	Næsby Skole Skolevej 9
OD	Odense Dramaskole Ørstedsgade 12
OF	Odense Fagskole Ørstedsgade 28
OK	OK-Kunst Blangstedgårds Allé 93
PA	Paarup Aftenskole Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101)
PS	Paarup Skole Paarupvej 19
RS	Rosengårdskolen Stærmossegårdsvej 51
SP	Sundhedshuset Paarup Paarupvej 15
TF	Torvets Fysioterapi & træning Fisketorvet 3 2.
TS	Tårup Skole Tårupgårdsvej 1
VS	Vestre Skole Roersvej 10
YH	Yogahuset Vestergade 17 1. sal

Rabat

Hvis du tilmelder dig flere kurser og betaler samlet, giver DOF Paarup Aftenskole 100 kr. i nedslag på den samlede kursusrpris.

Materialer

Udgifter til materialer afholdes af deltagerne.

Lektioner/undervisningstimer

En lektion/undervisningstime er 45 minutter, derudover er der ved de fleste kurser indlagt tid til pauser.

Fotografering

Der må ikke fotograferes og optages video under undervisningen, medmindre det er aftalt med underviser og medkursister.

Kontor- og telefon tid

Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00

Fredag lukket

NB! Fra 10. august til 30. september og 2. til 27. januar – mandag-torsdag 9.00-18.00, fredag lukket

EMNEREGISTER

Foredrag, kultur & debat.....	2
Jagt & vildt.....	7
Madlavning.....	8
Hus, have og håndværk.....	9
Syning & håndarbejde.....	12
Drama & skuespil.....	14
Børn & juniorer.....	14
Den Ny Kunstskele.....	15
Sprog.....	18
IT og foto.....	19
Litteratur, slægtsforskning, kulturforståelse, skrive- og fortællekurser.....	20
Bevægelse.....	21
Yogahuset ved Rådhuset.....	24
Handicap-undervisning.....	25
Trivsel, sundhed og livsstil.....	29
Musik, kor og orkestre.....	30
Bolbro Brugerhus.....	33

Holdet skal ses som et fantastisk supplement til enhver form for træning. Øget fleksibilitet er ofte en vigtig del af terapeutiske og rehabiliterende programmer. Men det er også en nødvendighed for at kunne udføre bestemte øvelser/bevægelser korrekt og skadesfrit. Fokus varierer fra gang til gang med fokus på skulder, ryg, hofte og ankel, hvor der er mulighed for at arbejde på specifikke og individuelle problemer ift. nedsat bevægelighed. Vi arbejder med systematik og struktur ift. udstrækning og massage og kommer til at arbejde med redskaber som foamroller, Lacrosse-bolde og elastik.

(a-41) On. 14. sep. kl. 18.15-19.15

(a-43) On. 26. okt. kl. 18.15-19.15

(a-42) On. 18. jan. kl. 18.15-19.15

(a-44) On. 8. mar. kl. 18.15-19.15

5 gange a 1 time. Pris 335 kr.

RESPIRATIONSOLD

v/ fysioterapeut Monica Knørr

Lær og mærk på egen krop, hvor stor indflydelse åndedrættet har på dit velbefindende.

Mennesket tager i snit ca. 20.000 vejrtrækninger om dagen. Åndedrætsfunktionen er ofte hæmmet på grund af spændinger, smerter, skævheder, stress og andre belastninger.

Vi arbejder med det naturlige åndedræt, uden avancerede metoder, men derimod med simple og effektive teknikker, der guider kroppen ind i det naturlige og funktionelle åndedræt.

Ved at trække vejret bare en lille smule bedre, kan det få stor positiv effekt for dig. En bedre holdning, smertelindring, mere energi og overskud, nedsat blodtryk og meget mere – generelt vil du få en sundere krop.

(a-45) Ma. 12. sep. kl. 17.00-18.00

(a-47) Ma. 31. okt. kl. 17.00-18.00

(a-46) Ma. 16. jan. kl. 17.00-18.00

(a-48) Ma. 6. mar. kl. 17.00-18.00

6 gange a 1 time. Pris 395 kr.

RYGSKOLING OG TRÆNING

v/ stud. fys. Maja Lykke Christiansen

Rygsmarter kan udløses af pludselige bevægelser, men kan også komme efter længere tids belastning af ryggen, og endda uden nogen umiddelbar årsag.

Kom ind og træn din ryg sammen med os, enten fordi du har symptomer på rygsmerter, eller fordi du vil undgå at få det! Vi er som fysioterapeuter

HANDICAP-UNDERVISNING

Kurserne er tilrettelagt for deltagere, der pga. et fysisk eller psykisk handicap ikke kan få tilstrækkeligt udbytte af at deltage i fritidsundervisning på hold med mange deltagere. Deltagerne skriver i en erklæring under på, at de er handicappede i relation til emnet. Undervisningen foregår på små hold med 4-8 deltagere, så underviseren kan yde den nødvendige pædagogiske indsats.

RESPIRATIONSOLD FOR DELTAGERE MED KOL

v/ fysioterapeut Monica Knørr

Lær og mærk på egen krop, hvor stor indflydelse åndedrættet har på dit velbefindende. Mennesket tager i snit ca. 20.000 vejrtrækninger om dagen. Åndedrætsfunktionen er ofte hæmmet på grund af spændinger, smerter, skævheder, stress og andre belastninger.

Vi arbejder med det naturlige åndedræt, uden avancerede metoder, men derimod med simple og effektive teknikker, der guider kroppen ind i det naturlige og funktionelle åndedræt. Ved at trække vejret bare en lille smule bedre,

re, kan det få stor positiv effekt for dig. En bedre holdning, smertelindring, mere energi og overskud, nedsat blodtryk og meget mere – generelt vil du få en sundere krop.

(a-61) Ti. 13. sep. kl. 11.00-12.00

(a-63) Ti. 1. nov. kl. 11.00-12.00

(a-62) Ti. 17. jan. kl. 11.00-12.00

(a-64) Ti. 7. mar. kl. 11.00-12.00

6 gange a 1 time. Pris 395 kr.

RYGSKOLING OG TRÆNING FOR DIG MED SVÆRE RYGSMERTER

v/ fysioterapeut Monica Knørr

På dette hold tages der individuelle hensyn til det handicap dine rygsmerter forårsager.

Vi underviser dig i ryggens opbygning, samt måden det er mest hensigtsmæssigt at behandle din ryg på i hverdagen. Træningen har fokus på styrke, udholdenhed og stabiliserende rygøvelser.

(a-65) On. 14. sep. kl. 14.30-15.30

(a-66) On. 18. jan. kl. 14.30-15.30

12 gange a 1 time. Pris 795

GIGHOLD

v/ fysioterapeut Andreas Mørk

Træningen er for dig, der har gigt! – er slidt i hofte, knæ, skuldre eller andre led.

Forskning viser at mange flere bør træne deres slidgigtsmerter væk i stedet for at komme under kniven. Ofte er det at leve med gigt en ændring af ens livssituation, og derfor er det rart at møde andre med samme udfordringer i hverdagen som du. Vi vil give råd og vejledning til hvordan du klarer hverdagen.

(a-67) Fr. 16. sep. kl. 9.00-10.00

(a-68) Fr. 20. jan. kl. 9.00-10.00

12 gange a 1 time. Pris 795

VARMTVANDSTRÆNING FOR GIGTRAMTE

På www.dofassensaftenskole.dk kan du se mulighederne for varmtvandstræning for gigttramte i Glamsbjerg Svømmehal. Du kan også ringe på tlf. 66 13 00 82.



vant til at arbejde med kroppen, og i særdeleshed med folk med rygproblemer. Niveauet på holdet bliver tilpasset individuelt. Vi underviser dig om ryggens opbygning, samt måden det er mest hensigtsmæssigt at behandle din ryg på i hverdagen. Træningen har fokus på styrke, udholdenhed og stabiliserende rygøvelser.

(a-49) Ma. 12. sep. kl. 18.30-19.30

(a-50) Ma. 16. jan. kl. 18.30-19.30

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

NAKKE/SKULDER HOLD

v/ fysioterapeut Mette Jørgensen

Mange danskere døjer med smerter og nedsat bevægelighed fra nakke-skulder området. For nogen opstår smerterne pludseligt og for andre gradvist over en længere periode, som et resultat af en uhensigtsmæssig kropsholdning eller af ensformige og uhensigtsmæssige (uheldige) arbejdsstillinger.

Nakke-skulder træningen har til formål at skabe balance i din nakke-skuldres biomekanik, altså samspillet mellem bevægelse i knogler, muskler og ledstrukturer. Du kan forvente at blive stærkere, få reduceret symptomer fra nakke-skulder og få en meget bedre funktion og bevægelighed i området.

Lær at lytte til de signaler din krop sender dig, vi hjælper dig med at handle på dem.

(a-51) To. 15. sep. kl. 17.30-18.30

(a-52) To. 19. jan. kl. 17.30-18.30

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

MINDFULNESS YOGA

v/ fysioterapeut Søren Olesen

Føles hverdagen uoverskuelig? Oplever du mangel på overskud, energi og fysisk velvære? -Så er mindfulness yoga lige noget for dig! Mindfulness yoga er en blid yogaform, der kan praktiseres af alle. Vi arbejder med at komme i bedre kontakt med kroppen. Vi anvender mindfulness yoga som et redskab til at genskabe ro og balance.

(a-53) To. 6. okt. kl. 13.15-14.15

(a-54) To. 19. jan. kl. 13.15-14.15

8 gange a 1 time. Pris 535 kr.

LÆR AT MEDITERE

v/ fysioterapeut Søren Olesen

Lær hvordan du hviler mere i dig selv – Undgå stress og stresssymptomer – Opnå større personlig ro og tålmodighed – Få større overskud til dagligdagen.

(a-55) To. 6. okt. kl. 14.30-15.30

(a-56) To. 19. jan. kl. 14.30-15.30

8 gange a 1 time. Pris 535 kr.

KLASSISK MASSAGE – LÆR AT BRUGE DINE HÆNDER

v/ fysioterapeut Martin Kraft

Få professionel instruktion i hvordan du kan give massage til hele kroppen.

På kurset vil vi arbejde med både den afslappende massage og den lidt hårdere behandlende massageform. Vi kommer til at arbejde meget „hands on“ og fokus vil være på det praktiske. I kommer til at øve jer på hinanden efter at have fået udførlige instruktioner i grundprincipper, greb og massageteknikker. Vi vil selvfølgelig fortælle, hvordan massage virker, hvorfor det virker og hvilke teknikker, der skal bruges hvor og hvornår. Men i bund og grund øver I jer i at massere.

Tag din partner, veninde, én du vil dele massage med eller kom som du er til et forløb hvor du kan få indblik i klassisk massage.

(a-57) On. 14. sep. kl. 19.15-20.45

(a-59) On. 26. okt. kl. 19.15-20.45

(a-58) On. 18. jan. kl. 19.15-20.45

(a-60) On. 8. mar. kl. 19.15-20.45

5 gange a 1½ time. Pris 495 kr.

DOF ASSENS AFTENSKOLE

Er medlem af DOF (Dansk Oplysnings Forbund), en landsorganisation for aftenskoler uafhængige af partipolitik. Bag DOF Assens Aftenskole står en forening med valgt bestyrelse: Formand: Leif Munk Hansen og bestyrelsesmedlemmer: Orla Drejer, Ann Borch, Asger Bondo og Erling Janum. Hvis du er interesseret i en plads som deltagerrepræsentant i skolens bestyrelse bedes du kontakte kontoret.

NYE KURSER, FOREDRAG & DEBAT

På www.dofassensaftenskole.dk kan du løbende holde dig opdateret om foredrag og debatarrangementer ligesom nye aktuelle kurser vil kunne ses her.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tilmelding

Ring på 66 13 00 82

Via www.dofassensaftenskole.dk eller info@dofassensaftenskole.dk

Betaling

Kursusbeløbet betales ved tilmelding på hjemmeside, fremsendt girokort eller ved bankoverførsel senest 14 dage før kursusstart. Ved fremsendelse af rykkerskrivelse påregnes et gebyr på 50 kr.

Fortryder du din tilmelding, kan tilbagebetaling finde sted indtil 14 dage før kursusstart.

På telefon 66 13 00 82 træffer du

Skoleleder Lisbeth Lunding

Hanne Møller Stenner

Kontor- og telefontid

Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00

Fredag lukket

NB! Fra 10. august til 30. september og 2. til 27. januar – mandag-torsdag 9.00-18.00, fredag lukket



DOF Assens Aftenskole

Velkommen til kurser i nyoprettede DOF Assens Aftenskole. Vi tilbyder kvalificeret undervisning der styrker krop, sundhed og velvære. Undervisningen varetages af fysioterapeuter og foregår i dejlige veludstyrede træningslokaler i Tommerup Fysioterapi og Glamsbjerg Svømmehal

SLANKEHOLD

v/ fysioterapeut Mette Jørgensen

På slankeholdet har vi dig i fokus. Vi vil guide og motivere dig gennem et forløb, hvor du vil modtage gode råd om kost og motion. Den nye viden skal fremover sikre en stabil vægt, samt motivation til at fastholde din nye sunde livsstil. Forløbet gennemføres sammen med andre i samme situation som du, så I er flere, der kan støtte og inspirere hinanden. Vi vil i fællesskab træne intensivt for at smide de overflødige kilo. Træningen vil bestå af styrketræning, udholdenhedstræning og kredsløbstræning. For at kunne dokumentere jeres fremgang, bliver der foretaget målinger af fedtprocent og omkreds i starten og i slutningen af forløbet.

(a-1) On. 14. sep. kl. 16.30-17.30

(a-2) On. 18. jan. kl. 16.30-17.30

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

FØRFØDELSTRÆNING

v/ fysioterapeut Signe Jackson

Træningen er tilrettelagt for gravide, i alle faser af graviditeten, med henblik på træning af styrke, stabilitet, bækkenbund, kondition og fleksibilitet, som vil gavne dig under og efter fødslen. Hver gang afsluttes med grundig udstrækning og afspænding. Desuden vil du under forløbet blive introduceret til gavnlige teknikker, som kan anvendes under fødsel, amning, de første dage med

den lille ny, og til efterforløbet for dig som mor.

Der er max. 8 deltagere på holdet.

(a-3) Ti. 13. sep. kl. 15.30-16.30

(a-5) Ti. 25. okt. kl. 15.30-16.30

(a-4) Ti. 17. jan. kl. 15.30-16.30

(a-6) Ti. 7. mar. kl. 15.30-16.30

5 gange a 1 time. Pris 415 kr.

Skånsom førfødselstræning

(a-7) Ma. 12. sep. kl. 12.30-13.30

(a-9) Ma. 24. okt. kl. 12.30-13.30

(a-8) Ma. 16. jan. kl. 12.30-13.30

(a-10) Ma. 6. mar. kl. 12.30-13.30

5 gange a 1 time. Pris 415 kr.

BABYMOTORIK (3-9 MÅNEDER)

v/ fysioterapeut Signe Jackson

Giv dit barn en god start ved at styrke og stimulere barnets nervesystem gennem bevægelse, berøring og sang. Kom og få en masse inspiration til træning og sjov med din baby – tilmeld dig og din baby eller hele mødregruppen.

Indhold: Sanseintegration – Motoriske øvelser – Babymassage – Info omkring barnets udvikling.

Der er max. 8 babyer pr. hold, så alle deltagere får maksimalt udbytte af undervisningen.

Medbring et lille tæppe eller en dyne, da meget af tiden foregår på gulvet.

(a-11) To. 15. sep. kl. 11.00-12.00

(a-13) To. 27. okt. kl. 11.00-12.00

(a-12) To. 19. jan. kl. 11.00-12.00

(a-14) To. 9. mar. kl. 11.00-12.00

5 gange a 1 time. Pris 415 kr.

EFTERFØDELSTRÆNING

v/ fysioterapeut Stine Huusom

En graviditet er en stor belastning for kvindens krop, og de fleste kvinder har derfor behov for efterfølgende genoptræning. Som fysioterapeut med speciale inden for gynækologien, ligger det underviseren meget på sinde, at holdet træner specielt med fokus på bækkenbunden. Men der vil også være kredsløbstræning, såvel som styrke og stabilitetstræning af hele kroppen!

Træningen foregår på hold, men da der ikke er to kvinder, der er ens, og heller ikke to fødsler som forløber ens, vil der blive taget individuelle hensyn undervejs. Der er max. 6 deltagere pr. hold. Du må selvfølgelig gerne have din baby med.

(a-15) Fr. 16. sep. kl. 11.00-12.00

(a-17) Fr. 4. nov. kl. 11.00-12.00

(a-16) Fr. 20. jan. kl. 11.00-12.00

(a-18) Fr. 10. mar. kl. 11.00-12.00

6 gange a 1 time. Pris 645 kr.

FYSIO FLOW

v/ fysioterapeut Charlotte Olsen

Fysio Flow er for dig, der er lige så stram og stiv, som størsteparten af den danske befolkning. Det

er en træningsform, der arbejder med kroppens bindevæv – kroppens fascier. Hele kroppen arbejdes igennem med dynamiske stræk og afslutningsvis er der kort afspænding. Formålet med Fysio Flow er at træne og smidiggøre bindevævet, således at du oplever færre smerter og større bevægelse i løbet af dagen.

(a-19) Ti. 13. sep. kl. 7.30-8.30

(a-20) Ti. 17. jan. kl. 7.30-8.30

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

FLOW PILATES

v/ fysioterapeut Charlotte Olsen

Flow pilates er for dig, som har behov for at blive smidig, bedre din holdning og styrke kernemuskulaturen. Det vil blive arbejdet med kroppens bindevæv- fascier og muskulatur igennem dynamiske og nogle statiske bevægelser. Formålet med flow pilates er øget fokus på din holdning og dermed opnå færre gener.

(a-21) Ma. 12. sep. kl. 7.30-8.30

(a-22) Ma. 16. jan. kl. 7.30-8.30

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

POP PILATES

v/ fysioterapeut Charlotte Olsen

Pop Pilates er for dig som vil undgå hovedpine, har ondt i ryggen eller vil have en bedre holdning. Det vil blive spillet popmusik og træningsøvelserne vil tage udgangspunkt i Pilates. Målgruppe 15-22 år.

(a-23) To. 15. sep. kl. 16.30-17.30

(a-24) To. 19. jan. kl. 16.30-17.30

6 gange a 1 time. Pris 395 kr.

FYSIO-PILATES

v/ fysioterapeut Monica Knørr

Musklerne styres af nerverne, men nerver og muskler kan være i ubalance. Dette giver spændinger i kroppen, med følgende begrænset bevægelighed. Fysio-Pilates arbejder netop med den neuromuskulære balance i kroppen.

Vi arbejder med træning af muskelbalance, kropskontrol, smidighed, bevægelses kvalitet, åndedræt og fordybelse.

Fysio-Pilates er anvendeligt for alle. Niveautet bliver tilpasset dig. Du vil gennem forløbet opleve, du bliver bedre til at „økonomisere“ med kroppens ressourcer. Du vil opleve færre spændinger, øget styrke, og kroppen vil være mindre stresspåvirket.

(a-25) Ma. 12. sep. kl. 18.00-19.00

(a-27) Fr. 16. sep. kl. 10.00-11.00

(a-26) Ma. 16. jan. kl. 18.00-19.00

(a-28) Fr. 20. jan. kl. 10.00-11.00

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

PULS OG STYRKE TIL DE MORGENFRISKE

v/ fysioterapeut Andreas Mørk

Puls og Styrke er for dig, der ønsker høj intensitet og masser af energi i din træning.

På holdet kombinerer vi styrketræning og konditionstræning. Tempoet er intenst, og du vil få trænet hele kroppen. Du vil få en alsidig og varieret træning, hvilket gør at det aldrig bliver kedeligt. Du vil blive guidet igennem hele timen, og underviseren vil sikre at stemningen og energien er i top hele vejen.

(a-29) On. 14. sep. kl. 7.00-8.00

(a-30) On. 18. jan. kl. 7.00-8.00

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

AKTIV ÆLDRE, 60+

v/ fysioterapeut Andreas Mørk

Træning er godt for dig og din krop uanset alder! Træning får dig hurtigere på benene efter et sygdomsforløb og holder dig frisk i længere tid.

På holdet er der fokus på at få pulsen op, styrketræning, balancetræning, udholdenhedstræning, forebyggelse af fald og fysisk velvære.

Som fysioterapeut ser underviseren hver enkelt og tilpasser derfor niveauet efter fysisk formåen.

(a-31) Fr. 16. sep. kl. 10.15-11.15

(a-32) Fr. 20. jan. kl. 10.15-11.15

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

LØB MED ,FYSSEN'

v/ fysioterapeut Andreas Mørk

Løb med ,fyssen' er for dig der oplever smerter i forbindelse med løb – er på vej tilbage fra en

langvarig skade – gerne vil optimere dit løb med nye og spændende træningsformer – mangler socialt samvær i forbindelse med motion.

På dette 12 ganges forløb kommer du til at løbe på en sund og hensigtsmæssig måde.

Der vil være fokus på vejledning i forbindelse med forebyggelse af typiske løbeskader, og vigtige elementer som restitution, udspænding og vejtrækning.

Forløbet starter og slutter med måling af kondital. Der er max. 12 deltagere på holdet.

(a-33) Ti. 13. sep. kl. 17.00-18.00

(a-34) Ti. 17. jan. kl. 17.00-18.00

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

SKIHOLD

v/ fysioterapeut Charlotte Olsen

Skiholdet har som formål at øge din udholdenhed og styrke, så du undgår skader på skiferien.

(a-35) To. 27. okt. kl. 16.30-17.30

(a-37) To. 8. dec. kl. 16.30-17.30

6 gange a 1 time. Pris 395 kr.

KREDSLØBS- OG STYRKETRÆNING

v/ stud. fys. Maja Lykke Christiansen

Styrk dit hjerte og din lungefunktion og få mere energi og livskvalitet. Det er veldokumenteret, at hvis man får pulsen op i sammenlagt 30 minutter om dagen, har det en betydelig positiv indflydelse på sundheden. Niveautet bliver tilpasset individuelt så alle kan være med, uanset alder, køn, udgangspunkt osv. Under forløbet vil der være fokus på skadesforebyggelse, styrke- og udholdenhedstræning.

(a-39) Ma. 12. sep. kl. 19.30-20.30

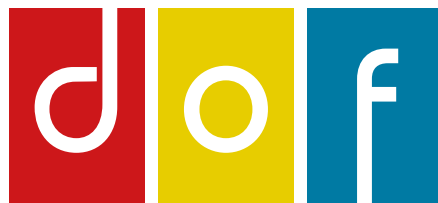
(a-40) Ma. 16. jan. kl. 19.30-20.30

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

MOBILITY OG BEVÆGELIGHED

v/ fysioterapeut Martin Kraft

Mobility-træning er for dig der gerne vil forbedre kroppens bevægelighed, hvilket medfører nedsat skadesrisiko og øget ydeevne. Mobility giver kropsbevidsthed, en bedre holdning og gode redskaber til at bevæge kroppen hensigtsmæssigt.



Assens Aftenskole

Faglighed – fordybelse – fællesskab

Program 16/17



www.dofassensaftenskole.dk

Vend kataloget for DOF Paarup Aftenskole