

Paarup - Korup-Ubberud - Nordfyn - Assens

Aftenskole

FAGLIGHED - FORDYBELSE - FÆLLESSKAB

PROGRAM 2017/2018



Med dette program byder vi velkommen til en ny aftenskolesæson i DOF Paarup Aftenskole, DOF Assens Aftenskole, DOF Nordfyn Aftenskole og DOF Korup-Ubberud Aftenskole. Alle fire skoler administreres fra kontoret i Odense. Du kan deltage på kurser i alle 4 skoler, uanset hvilken kommune du bor i.

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

Lisbeth Lunding, skoleleder

d

o

f

Foredrag, kultur og debat

På www.paarupaftenskole.dk kan du tilmelde dig samt finde uddybende beskrivelser af sæsonens mange arrangementer. Til alle foredrag er der mulighed for spørgsmål til og debat med oplægsholderne.



MIT LIVS KAMP – PÅ OG UDEFOR BANEN

v/ Daniel Svensson

Daniel Svensson fortæller om sin kamp gennem 2 kræftforløb og vejen tilbage til håndboldbanen.

Arrangeret i samarbejde med Aktiv Korup.

(2001) Mandag 13. november kl. 19.00

Korup Kultur & Idrætscenter, Præstevej 12, Odense NV
Pris 145 kr.

LUTHERS KÄTHE OG ANDRE KVINDFOLK

v/ Pia Fris Laneth

I dette foredrag i anledning af reformationsjubilæet,

fortæller Pia Fris Laneth historien om ægteskabet mellem den oprørske munk Martin Luther og den bortløbne nonne Katharina von Bora.

Arrangeret i samarbejde med Bolbro Kirke.

(2003) Tirsdag 19. september kl. 19.00

Bolbro Kirke / Sognehus, Stadionvej 68, Odense V
Pris 95 kr.

P-PILLER, PAPILLOTTER OG BØRNEPARKERING

v/ Pia Fris Laneth

Vi fejrer 50-året for 1968 med forfatter og journalist Pia Fris Laneths humoristiske fortælling om 1960'erne.

Arrangeret i samarbejde med Tarup Bibliotek.

(2012) Tirsdag 6. marts
kl. 19.00

Tarup Bibliotek, Rugvang 40, Odense NV
Pris 95 kr.



KOMMUNALVALG OG DET NÆRE DEMOKRATI

v/ Roger Buch

Kommunalvalgene står for døren. Er der overhovedet en fremtid for lokalt selvstyre?

Er det ikke vigtigere, hvad der sker på Christiansborg? Og gør det en forskel, om det er en rød eller blå borgmester?

Arrangeret i samarbejde med Tarup Bibliotek.

(2011) Torsdag 2. november kl. 19.00

Tarup Bibliotek, Rugvang 40, Odense NV
Pris 95 kr.

PUTIN HÆNGES TIL TØRRE

v/ Jesper Gormsen

Bevæbet med tørresnor, klemmer og nøgleord tager cand.mag. i russisk og samfunds-fag Jesper Gormsen publikum på en tidsrejse i nyere



russisk historie. Han fører os bag overskrifterne og ind til russernes selvforståelse.

(2002) Tirsdag 23. januar kl. 19.00
DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18
(Rugårdsvej 101), Odense C
Pris 95 kr.

MEDICINSK CANNABIS - DEN NYE DANSKE FOLKEMEDICIN?

v/ Jan Larsen

Hvad er det? Hvordan virker det? Hvad siger loven? Hvad siger lægen?

Dette og meget mere kan du høre nærmere om denne aften. Jan Larsen er kontakt- og støtteperson for sygdomsramte, der ønsker at komme trygt i gang med medicinsk cannabis.

Arrangeret i samarbejde med Polioforeningen og Ulykkespatientforeningen.

(2009) Mandag 27. november kl. 19.00
Kulturmaskinen, Farvergården 7, Odense C
Pris 145 kr.



KRONISKE SMERTER

v/ Anders Schou Olesen

Det skønnes, at 20% af den voksne danske befolkning lider af kroniske smerter. Smertetyperne er forskellige, og den medikamentelle behandling er også meget forskellig. Samtidig er det meget

vigtigt, at behandlingen tager afsæt i en bio-psyko-social model og ikke ensidigt fokuserer på medikamentel behandling. Den bio-psyko-social model vil blive gennemgået.

Anders Schou Olesen er læge med speciale i smertebehandling.

Arrangeret i samarbejde med Polioforeningen og Ulykkespatientforeningen.

(2010) Mandag 19. februar kl. 19.00
Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, Odense C
Pris 95 kr.



SWINGTIME HIGHLIGHTS

Vi skal høre swingklassikere i flere forskellige sammenhænge. Ved koncerten medvirker sekstetten Partout. Jazzsangerinden Vicki Bendahl Schultz vil bidrage med nyere skud på "swing-stammen" og Kasper Møller vil svælge i crooner-afdelingen.

Centralt i hele koncerten står Odensekoret under ledelse af Janne Møller. De vil synge både danske og amerikanske klassikere og støtte solisterne i flere af deres numre.

Kapelmester er Ulf Starup og på kontrabas medvirker Rune Refstrup.

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.

(2013) Onsdag 11. oktober kl. 19.30
Teater 95B, Vestergade 95B, Odense C.
Pris 135 kr.



FOREDRAG OM DEMENS

I Bolbro Kirke / Sognehus, Stadionvej 68, Odense V

Arrangeret i samarbejde med Rådgivnings- og kontakttcentret for demensramte og pårørende og Bolbro Kirke.

OM DA AAGE FORSVANDT

v/ Rita Knudsen

Mød Rita Knudsen fra TV2-dokumentarerne "Da Aage forsvandt" og "Rita og Aages sidste dans". Et foredrag om Rita og Aages kamp for hinanden og mod demens.

(2005) Mandag 2. oktober
kl. 19.00
Pris 95 kr.

LIDT AF FAR

v/ Frederik Lindhardt

Tidligere biskop Jan Lindhardt fik i foråret 2012 konstateret Alzheimers. I dette foredrag fortæller hans søn Frederik Lindhardt om de forandringer det medførte for hele familien. Om sorgen, frustrationerne og håbløsheden, men først og fremmest om forholdet mellem en far og en søn.

(2007) Onsdag 8. november kl. 19.00
Pris 95 kr.



Kultur & debat

SVINGENDE BIGBANDMUSIK I PAARUP SOGNEGÅRD

Koncert og fortælling v/ Bigband 5000 DK

Eftermiddagen starter med introduktion ved arrangør og orkesterleder Rasmus Henriksen om den gyldne bigband æra fra 30'erne og 40'erne. Herefter er der koncert med Bigband 5000 DK, som spiller medrivende swingmusik ala Glenn Miller, Count Basie, Stan Kenton mfl. Arrangeret i samarbejde med Paarup Foreningen.

(2015) Søndag 5. november kl. 15.00
Paarup Sognegård,
Solgårdsvej 40, Odense NV.
Pris 135 kr.
Medlemmer af Paarup Foreningen 95 kr.



ARRANGEMENTER I SAMARBEJDE MED MATZENS MADVÆRKSTED

Rugårdsvej 103 D, Odense C

STRAFFE!

v/ Henrik Busborg

Henrik Busborg er forfatter til den anmelderroste bog *Straffe!* Elkjær, Zidane, Christofte, Beckham. De har alle stået der. 11 meter fra mål med en hel nations tyngende forventninger på deres skuldre. Dette er et foredrag om det forkætrede straffespark, der siden sin besværlige fødsel i 1891 har været genstand for utallige dramaer. Der er dækket op til en decideret festmenu for enhver fodboldnørd eller fan af sportens store dramaer.

(2041) Tirsdag 3. oktober kl. 19.00

Pris 295 kr. inkl. en let anretning og 1 genstand (øl, vin, vand).



MATZEN OG MADEN

v/ Brian Matzen

En hyggelig aften i selskab med kokken Brian Matzen fra Matzens Madværksted, til en snak om maden og den lidenskab der ligger bag. Brian åbner op for snakken omkring hvorfor vi spiser det vi gør? (2042) Tirsdag 7. november kl. 19.00

Pris 295 kr. inkl. en let anretning og 1 genstand (øl, vin, vand).



FORMIDDAGSARRANGEMENTER I DOF PAARUP AFTENSKOLES SAL

Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101), Odense C.

LÆNGE LEVE LIVA

v/ Liselotte Krogager og Ulf Starup

Den fynske skuespillerinde Liselotte Krogager giver dig et portræt af dansk teaters store revyskuespillerinde Liva Weel. Oplev en rundtur i Liva Weels vidunderlige univers med de skøre sange fra Scalatiden, filmminder og de vidunderlige viser af Poul Henningsen. Det hele krydres med små historier og anekdoter fra Livas liv. Liselotte har følgeskab af pianist Ulf Starup, som akkompagnerer.

(2019) Tirsdag 12. september kl. 10.00



FRA SMEDENS KØKKEN TIL KONGENS KØKKEN

v/ Kirsten Skovbølling Hansen

Denne formiddag kan du få et indblik i, hvordan det var at arbejde som køkkenassistent i de store køkkener på Amalienborg, Fredensborg og Gråsten Slot. Kirsten Skovbølling Hansen deler sine oplevelser som køkkenassistent i perioden 1959-1961, og fortæller om hvordan det var at holde jul på jagtgården Trend.

(2021) Tirsdag 10. oktober kl. 10.00



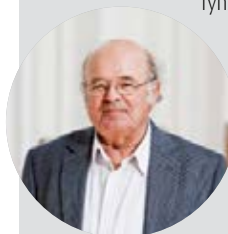
FYNSK SPIRITUALITET

INDTRYK FRA 40 PRÆSTE- OG BISPEÅR I FYENS STIFT

v/ Kresten Drejergaard

Alle ved, at der er forskel på Sjælland, Fyn og Jylland. Det er landsdele, som har hver deres dialekter og temperamenter. I dette foredrag prøver Kresten Drejergaard, som tilflytter fra Jylland, at lodde dybderne i det fynske sindelag, sådan som han og hans kone har oplevet det i løbet af de 38 år, de har levet i et par vestfynske landsogne, samt i Fyens Stift som helhed. Foredraget er krydret med selvoplevede anekdoter fra livet på Fyn.

(2023) Tirsdag 7. november kl. 10.00



JULENS TRADITIONER

– FRA HEDENSKAB TIL GAVERÆS

v/ Benno Blæsild

Denne formiddag kaster juleinspektør Benno Blæsild lys over den danske jul, som har elementer tilbage til den oldnordiske hedenskab. Den jul, som vi fejrer i dag, har kun et par hundrede år på bagen. Men hvad betyder ordet jul egentlig, hvor gammel er den nordiske jul, hvorfor pynter vi juletræ, hvorfor er der levende lys på det i forvejen meget brandfarlige grantræ? Dette er blot en række af de spørgsmål, som Benno giver dig svaret på.

(2025) Tirsdag 5. december kl. 10.00



HAN HAVDE ELLERS SÅDAN

NOGLE PÆNE FORÆLDRE

v/ Lasse Helner

I dette musikalske foredrag fortæller den fynske musiker Lasse Helner om sine mere end 55 år på den danske musikscene, sin opvækst i det vestfynske og kampen mod alkohol og stoffer. Lasse voksede op i tiden efter 2. verdenskrig, hvor verden gik fra at være fyldt med vold, død og ødelæggelse til at eksplodere i musik, farver og fælles oplevelser op gennem 50'erne, 60'erne og til nu.

Lasse fortæller med engagement og liv, så du får oplevelsen af, at du selv var der - og det var du måske også?

(2020) Tirsdag 6. februar kl. 10.00

BILEN PÅ BILLEDET FRA BELLAHØJ

v/ Palle Jensen

Palle Jensen er præst og fortæller. Han giver et tidsbillede fra dengang, hvor familien Danmark pakkede campingbordet, fyldte termoflasken, foldede Esso-kortet ud, og startede bilen og tog på tur. Palle ser tilbage på en ydre sorgløs og uforstyrret tid, der for en dreng fødte i 1953, langsomt og ubemærket ændrede sig i slutningen af 60'erne og i begyndelsen af 70'erne.

(2022) Tirsdag 13. marts kl. 10.00



KOM OG SYNG MED

v/ Ulf Starup og Preben Jørgensen

Vær med til fællessang afbrudt af bemærkninger og kommentarer til hverdagen og verdens gang, sådan som vi finder dem i digte, prosa og viser af Benny Andersen, Halfdan Rasmussen, H.C. Andersen og andre danske forfattere. Formiddagen er krydret med nye og gamle tekster akkompagneret af Ulf Starup og snakket/sunget af Preben Ole Jørgensen. Du får også selv mulighed for at få rørt stemmen. Fællessang er lige til at blive i godt humør af, og når teksterne ikke ligefrem er humørdæmpende, så er der 100% garanti for en god start på dagen.

(2024) Tirsdag 10. april kl. 10.00



(2027) Alle 7 arrangementer. Pris 495 kr.

Pris pr. formiddagsarrangement 95 kr.
**Kom til alle 7 arrangementer
for KUN 495 kr.**

KUNSTFOREDRAG ARRANGERET I SAMARBEJDE MED KUNSTBYGNINGEN FILOSOFFEN

Filosofgangen 30, Odense C



MANDEN BAG DE HVIDE SKJORTER OG DE HVIDE KITLER

v/ Peter Martensen

Mød den danske maler og grafiker Peter Martensen, hvis kendetegn er hans portrætter af anonyme, gennemsnitsmænd iført hvide skjorter eller hvide kitler og et par mørke bukser. Han arbejder med emner, der både berører fortiden og nutiden, og anvender ofte fotografiet som udgangspunkt for sine malerier.

(2029) Onsdag 4. oktober kl. 19.00

EN INDFØRING I DET NYE INDENFOR SAMTIDSKUNSTEN

v/ Trine Ross

Der sker spændende ting i samtidskunsten, hvor nye materialer har gjort deres indtog og transformeret måden, der i dag skabes kunst på. Det betyder også, at der nu ofte stilles andre krav til beskueren end tidligere, samtidig med at kunsten, som altid, spejler den tid, vi lever i - og dermed også os selv. Vi skal se masser af kunst denne aften, både af kendte samtidskunstnere og af dem, vi kommer til at se mere til i fremtiden.

Trine Ross er magister i kunsthistorie, kunst-anmelder på Politiken, forfatter til flere bøger og fast holdkaptajn i DRKs Kunstquiz.

(2031) Onsdag 22. november kl. 19.00



Pris pr. kunstforedrag 145 kr.
**Kom til alle 4 foredrag
for kun 480 kr.**

KUNSTMØDE MED JOHN KØRNER

v/ John Kørner

John Kørner har et poetisk og hårdt realistisk billedsprog. Med lette men sikre strøg formidler han hverdagens store problemer, danske soldater der dør i krig i et fjernt land, udenlandske kvinder på arbejde på gaden i sene nattetimer i København og strømmen af mennesker der drives fra deres hjem over barske landskaber for at finde et nyt sted at kalde hjem. John Kørner arbejder hovedsageligt med maleri, men herudover også grafik, keramikglas og skulptur.

(2030) Onsdag 28. februar kl. 19.00



FASCISTER KAN OGSÅ MALE SMUKKE BILLEDER

v/ Anders Moseholm

Tag med på en guidet tur på Anders Moseholms vej igennem 90ernes kulturscene i København og frem til i dag. Aftenen vil rumme relevante nedslag på udstillinger, rejser, kunstnerforestillinger og realiteter. Det vil handle om den drivkraft som udspringer af modstand - om sandheder som konstant sander til, om indfaldsveje til nye afkørsler og de mulige umuligheder for konstruktiv destruktion og endelig den rene kunst som investeringsobjekt. I angsten for at reducere kunst til et dekorativt objekt på væggen, kan man føle sig fristet til at tro at betydningsfuld kunst er kunst, der handler om betydningsfulde samfundsproblemer som social uretfærdighed, undertrykkelse, klimakrisen etc. Men den gode sag udtrykt i kunsten garanterer ikke den gode kunst. Fascister kan også male smukke billeder.

(2032) Onsdag 14. marts kl. 19.00

(2033) Alle 4 kunstforedrag. Pris 480 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 gruppe. Herudover har vi en 'åben stue', som et værested.

CSM arrangerer i samarbejde med DOF Paarup Aftenskole, 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

Foredragene afholdes i DOF Paarup Aftenskoles sal, Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101), Odense C.



MANDEN MED ARRET

v/Peter Bang

Peter Bang har en livshistorie udover det sædvanlige. Han har solgt stoffer, er blevet skudt på og har siddet i fængsel. Peter har gemt på en hemmelighed i mange år. Da Peter var ni år gammel, tjente han penge ved at hjælpe folk i kvarteret med praktiske opgaver. En af de personer, som Peter hjalp, var en mand, der roste og smilende lyttede til ham. En mand, som Peter kom hos i to år, og som han godt kunne lide at være i selskab med – for det meste. Manden misbrugte ham seksuelt, men Peter kom igen, for bortset fra de 20 minutter, hvor det gjorde ondt, så elskede han den omsorg, opmærksomhed og ros, som manden gav ham.

(2035) Tirsdag 12. september kl. 19.00

Pris 95 kr.

HUN GØR DET BARE FOR AT FÅ OPMÆRKSOMHED!

v/ Karin Daugaard Dyhr

Karin Daugaard Dyhr, forfatter til bl.a. dokumentarromanen 'Glaspigen', fortæller i dette foredrag om 19 år med incest og hvordan det påvirkede hendes tanker og følelser. Hun fortæller, hvordan det psykiske forsvar mod overgrebene med tiden udviklede sig til svær borderline-personlighedsforstyrrelse, som medførte en 17 års "karriere" som svingdørspatient med omkring 80 indlæggel-

ser på psykiatrisk hospital. Gennem et intensivt samtaleforløb med sin kontaktperson blev hun rask og lever nu et helt godt liv med mand og bonusbørn, uden nogen kontakt til det psykiatriske system. Denne aften vil Karin Daugaard Dyhr udover at fortælle sin egen historie også tale om nogle af de typiske borderline-symptomer, som de opleves indefra.

(2037) Tirsdag 24. oktober kl. 19.00

Pris 95 kr.

DET BLIVER SAGT

FOREDRAG OM PÆDOFILI

v/ Kristian Ditlev Jensen

Forfatter og journalist Kristian Ditlev Jensen brød igennem lydmuren med et brag i 2001, da han fik udgivet sin selvbiografi „Det Bliver Sagt“, der skildrer, hvordan han i tre år, som barn, blev udsat for seksuelle overgreb af en pædofil vaneforbryder. Bogen er senere blevet genudgivet med et tillæg omhandlende årene, der var gået siden første udgivelse – og dermed fik den fornyet aktualitet.

Dette foredrag tager udgangspunkt i bogen, der beskriver hans families håndtering af sagen, retssagen og det efterfølgende indre psykologiske drama, der udspillede sig i de mere end 15 års psykoterapi, som forfatteren har gået i. Ligeledes går Kristian Ditlev Jensen i dybden med den pædofile forbyrers profil, behandlingsmuligheder m.v.

(2036) Torsdag 1. februar kl. 19.00

Pris 95 kr.



ADHD-FORENINGEN

ADHD-foreningen er en medlemsorganisation for alle med interesse i ADD/ADHD. Foreningens mål er, at ruste mennesker med ADHD, så det er dem og ikke deres diagnose, som styrer deres valg i livet.

Foreningens arbejde fokuserer derfor på at opbygge og formidle fagligt stærk viden om ADHD og om hvordan man kan arbejde med ADHD (egen eller andres), for derigennem at sprede håb og handlemuligheder for alle – både for mennesker med ADHD og deres pårørende, men også for de mange fagfolk, som arbejder med mennesker berørt af ADHD.

Foreningen arbejder både på lokalt og på nationalt plan og har en bred vifte af tilbud om viden, rådgivning, netværk og meget andet. Det kan du alt sammen læse meget mere om på foreningens hjemmeside www.adhd.dk

For yderligere information: kontakt foreningen på mail info@adhd.dk eller telefon 7021 5055. ADHD-foreningen arrangerer i samarbejde med DOF Paarup Aftenskole foredrag, debatarrangementer og mestringsgrupper.

Arrangementerne afholdes i DOF Paarup Aftenskoles sal, Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101), Odense C.



ADHD – IKKE ALTID ET LIV I OVERHALINGSBANEN!

v/ Betina Mozart

I dette foredrag vil Betina Mozart, med humor, ærlighed og uden filter, invitere deltagerne indenfor i en personlig beretning om det at leve med ADHD, som barn, som ung og som voksen.

Om at leve et liv med en hjerne, der drøner af sted som en Ferrari-motor, men kun er udstyret med cykelbremser.

Om at være forælder til en ung mand, der også har ADHD.

Om at få tingene til at fungere på sin egen unikke – og sommetider kreative måde.

Om at lære sine egne styrker at kende og blive venner med sin ADHD.

Så spænd hjelmen og hæng på!

**(2039) Tirsdag 26. september kl. 19.00
Pris 95 kr.**

HVOR SPILLER ADHD IND – OG HVORNÅR ER DET NOGET ANDET?

v/ Christina Mohr og Camilla Lydiksen

Debatarrangement omkring ADHD, med psykolog og ph.d. ved Aalborg Universitet, Christina Mohr Jensen og direktør i ADHD-foreningen, Camilla Lydiksen.

Aftenen starter med at Christina Mohr Jensen og Camilla Lydiksen præsenterer den nyeste viden om de faktorer, som er i spil i forhold til livet med ADHD. Hvordan disse faktorer byder på problematiske udfordringer med hensyn til udsathed i forhold til misbrug, kriminalitet, grænsesøgende seksuel adfærd mv. Derefter åbner vi for debat med salen og indbyder alle til at bidrage med spørgsmål.

**(2038) Tirsdag 30. januar kl. 19.00
Pris 95 kr.**

MESTRINGSGRUPPER FOR VOKSNE MED ADD/ADHD

-side 27

FOREDRAG I SAMARBEJDE MED TOMMERUP FYSIOTERAPI

-side 36

FOREDRAGSRÆKKE LITTERATUR

Litterær café - side 19

JULEKONCERT 2017

med de fleste af DOF Paarup Aftenskoles seniorkor mandag 4. december kl. 16.30 i Sct. Hans Kirke, Odense C.

Gratis adgang

FORÅRSKONCERT 2018

med de fleste af DOF Paarup Aftenskoles seniorkor tirsdag 24. april kl. 19.00 i Odense Rådhusal

Gratis adgang

CAFÉKONCERTER I KULTURMASKINEN

Ved koncerterne medvirker et bredt udsnit af DOF Paarup Aftenskoles kor og orkestre. Cafékoncerterne foregår i Kulturmaskinens hyggelige sal, Farvergården 7, Odense C.

Mandag 20. november kl. 19.00

Onsdag 7. februar kl. 19.00

Torsdag 22. marts kl. 19.00

Gratis adgang

DOF PAARUP AFTENSKOLE HOLDER ÅBENT HUS

Lørdag 6. januar kl. 10-16

Kom og oplev smagsprøver på en stor del af skolens kursustilbud. De fleste faggrupper er repræsenteret ved arbejdende stande, workshops, udstillinger, modeopvisning, demonstrationer, koncerter og café.

Vel mødt!

**Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101),
Odense C.**



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

NYT

KOKKESKOLE HOS MATZENS MADVÆRKSTED

Uanset om du er nybegynder eller en rutineret madmager, er der plads til dig i køkkenet hos Matzens Madværksted. Ved kursets start får du tildelt to blus, en gryde, en pande, et skærebræt og nogle knive, og så handler det ellers om at skabe dit eget måltid bestående af flere forskellige retter. Hos Matzens Madværksted laver du alle retter selv under kyndig vejledning af madværkstedets personale.

Klassiske retter

(101) Ti. 5. sep. kl. 10.00-13.10 (MM)

Fokus på havet

(103) Ti. 3. okt. kl. 10.00-13.10 (MM)

Vintermad 1

(105) Ti. 31. okt. kl. 10.00-13.10 (MM)

Vintermad 2

(102) Ti. 16. jan. kl. 10.00-13.10 (MM)

Grill

(104) Ti. 20. feb. kl. 10.00-13.10 (MM)

Forårs menu

(106) Ti. 20. mar. kl. 10.00-13.10 (MM)

Pris pr. kursus 495 kr. inkl. mad men ekskl. drikkevarer

Ved samtidig tilmelding og betaling af 3 kurser får du vinmenu uden beregning (3 glas pr. kursus)

KURSER V/ IDA GULDHAMMER

Landkøkken

Vi vil tilberede lækre og enkle retter fra det europæiske landkøkken. Hver gang et nyt land: Italien, Spanien, Grækenland og England. Vi bruger gode råvarer samt årstidens friske grøntsager og fremtryller retter til både hverdag og fest. Nogle gange en 3-4 retters middag og andre gange en buffet med f.eks. tapas eller antipasti. Medbring en god køkkenkniv, forklæde, viskestykke og drikkevarer. Materialeudgift i alt 500 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

NYT

Undervisning: 3/10, 31/10, 14/11 og 28/11
(107) Ti. 3. okt. kl. 17.30-21.10 (VS)

Undervisning: 23/1, 6/2, 20/2 og 6/3
(108) Ti. 23. jan. kl. 17.30-21.10 (VS)

4 gange a 4 lektioner. Pris 735/685 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 500 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

Undervisning: 10/10, 24/10, 7/11 og 21/11
(109) Ti. 10. okt. kl. 17.30-21.10 (VS)

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

NYT

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 500 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

Undervisning: 16/1, 30/1, 27/2 og 13/3
(110) Ti. 16. jan. kl. 17.30-21.10 (VS)

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

NYT

Scoremad – sæt gryden i kog!

Vil du lære at lave skønne afrodiske og forførende retter? Tag din ægtefælle eller kæreste under armen, og kom til en inspirerende dag hvor vi vil lave indbydende retter, og spise sammen. Vi vil bruge friske, lækre afrodiske urter og saftige råvarer, og fremtrylle lækre, forførende og stimulerende retter som nok skal gøre indtryk.

Medbring en god køkkenkniv, forklæde, viskestykke og drikkevarer.

Materialeudgift i alt 350 kr. pr. par afregnes sammen med kursusgebyret.

(111) Sø. 5/11 kl. 10.00-15.30 (VS)

6 lektioner. Pris 330/310 kr. (pr. deltager)

NYT

KURSER V/ KARSTEN HANSEN

Sous vide – begynderkursus

Den nyeste trend indtager Danmark.

Sous Vide er en meget skånsom tilberedning, der har været anvendt i de professionelle køkkener i mange år. Sous Vide tilberedning foregår ved lave temperaturer omkring 60 g c. Den skånsomme

NYT

tilberedning giver saftige og møre stege af kød, uden at udtørre overfladen, som man ofte ser ved ovnstegning.

På kurset vil vi lave 4 fiskeretter og 4 kødretter med tilbehør og vine. Kurset foregår over en weekend. Hvor lørdagen bruges til forberedelse og opstart. Søndagen bruges til færdiggørelse og fællesspisning med vine.

Kurset omfatter udover sous vide også grundteknikker i andre tilberedningsmetoder, da disse er nødvendige for et samlet måltid. Et par cowboy-tricks vil der måske også blive brug for. Materialeudgift 450 kr. afregnes sammen med kursusgebyret.

Undervisning Lø/sø. kl. 12.00-15.40

(113) 16-17/9 (NS)

(116) 24-25/2 (NS)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

KURSER V/ FLEMMING ANDERSEN

Madlavning for mænd

Kom til madlavning og forny dig. Kursus for mænd, der holder af at lave mad, og synes det kræver lidt øvelse at læse opskrifter. Vi laver sund og kulinarisk mad.

Udgifter til råvarer betales til underviseren.

(3005) Ma. 18. sep. kl. 18.00-20.45 (US)

(3007) On. 20. sep. kl. 18.00-20.45 (US)

(3009) To. 21. sep. kl. 18.00-20.45 (US)

(3006) Ma. 15. jan. kl. 18.00-20.45 (US)

(3008) On. 17. jan. kl. 18.00-20.45 (US)

(3010) To. 18. jan. kl. 18.00-20.45 (US)

10 gange a 3 lektioner. Pris 900/810 kr.

Tema madlavning for M/K

Vi laver spændende og kulinarisk mad fra Middelhavsområdet. Udgifter til råvarer betales til underviseren.

Undervisning: 19/9, 10/10, 31/10 og 21/11

(3011) Ti. 19. sep. kl. 18.00-20.45 (US)

Undervisning: 16/1, 6/2, 27/2 og 20/3

(3012) Ti. 16. jan. kl. 18.00-20.45 (US)

4 gange a 3 lektioner. Pris 360/325 kr.



Nede på jorden mad til folk med diabetes 2

NYT

Kurset indeholder gode råd (ingen formaninger) og enkle opskrifter til hverdagen både til de små og store måltider. Udgifter til råvarer betales til underviseren.

Undervisning: 3/10, 24/10, 14/11 og 5/12
(3013) Ti. 3. okt. kl. 18.00-20.45 (US)

Undervisning: 30/1, 20/2, 13/3 og 3/4
(3014) Ti. 30. jan. kl. 18.00-20.45 (US)

4 gange a 3 lektioner. Pris 360/325 kr.

Far og søn madkursus

Børn gør ikke det deres far siger, men det han gør. Vi skal sammen vise det er sjovt at lave mad og derigennem øge barnets interesse for madkundskab samt mulighederne for selv at kunne lave mad. Fokus er naturligvis også på køkkenhygiejne samt redskaberne. Udgifter til råvarer betales til underviseren.

Undervisning: Lørdag 23/9, 7/10, 4/11 og 25/11
kl. 10.00-12.45

(117) Lø. 23. sep. kl. 10.00-12.45

**4 gange a 3 lektioner. Pris 580/540 kr.
Børn 380 kr.**

KURSUS V/ KLAUS SØRENSEN

Svampekursus i Langesøskoven

Er du til svampe, så lær selv at finde dem i skoven. Efterfølgende tilbereder vi svampene i skolekøkkenet på Ubbesø Skole. Du skal selv medbringe drikkevarer.

Mødested: Den gamle smedje ved Langesø Slot.
(3015) Lø. 14. okt. kl. 9.30-15.25 (US)

6½ lektion. Pris 200/180 kr.





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

KURSER V/ JETTE LARSEN

Blomsterbinding

Undervisning i lige uger:

(1) On. 20. sep. kl. 16.00-18.45 (PA)

(3) On. 20. sep. kl. 19.00-21.45 (PA)

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

Undervisning i ulige uger:

(5) On. 13. sep. kl. 9.00-11.45 (PA)

(7) To. 14. sep. kl. 9.00-11.45 (PA)

(9) To. 14. sep. kl. 16.00-18.45 (PA)

(11) To. 14. sep. kl. 19.00-21.45 (PA)

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

Undervisning én gang om måneden - tirsdag: 19/9, 24/10, 21/11, 12/12, 23/1, 20/2, 20/3 og 17/4

(13) Ti. 19. sep. kl. 9.00-11.45 (PA)

(15) Ti. 19. sep. kl. 16.00-18.45 (PA)

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

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

Undervisning én gang om måneden - torsdag: 21/9, 26/10, 23/11, 14/12, 25/1, 22/2, 22/3 og 19/4

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

(21) To. 21. sep. kl. 19.00-21.45 (PA)

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

Blomsterbinding for gigtramte

-side 24

Buketbinding - én dag

(23) Sø. 24. sep. kl. 9.00-16.20 (PA)

(24) Sø. 4. marts kl. 9.00-16.20 (PA)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

Jul i blomsterværkstedet - én dag

(25) Fr. 17. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(27) Lø. 18. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(29) Sø. 19. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(31) Fr. 24. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(33) Lø. 25. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(35) Sø. 26. nov. kl. 9.00-16.20 (PA)

(37) Fr. 1. dec. kl. 9.00-16.20 (PA)

(39) Lø. 2. dec. kl. 9.00-16.20 (PA)

(41) Sø. 3. dec. kl. 9.00-16.20 (PA)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

Blomsterbinding i Korup-Ubberud

-side 31

ÅBENT HUS I BLOMSTERVÆRKSTEDET

Fredag 10. november kl. 15-17

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 udluk af de modeller du kan arbejde med på kurserne. Ved kursusstart vil der være flere avancerede modeller.



KURSER V/ GERDA VAABEN

Havedesign

Maks. 8 deltagere

(43) On. 20. sep. kl. 18.30-20.20 (BB)

(45) On. 25. okt. kl. 18.30-20.20 (BB)

(46) On. 21. feb. kl. 18.30-20.20 (BB)

4 gange á 2 lektioner. Pris 525/495 kr

KURSER V/ PER BONDESEN

Møbelpolstring

(47) On. 20. sep. kl. 17.00-21.00 (BB)

(48) On. 17. jan. kl. 17.00-21.00 (BB)

9 gange á 4½ lektion. Pris 1795/1670 kr.

Weekend

Lø/sø. 9.00-15.25

(49) 4-5/11 og 18-19/11 (PA)

(50) 24-25/2 og 10-11/3 (PA)

28 lektioner. Pris 1315/1230 kr.

KURSER V/ POUL SYLVESTERSEN

Lerværkstedet – Kulturmaskinen

Keramik og modellering

NYT

På kurserne vil du få grundig introduktion i skulpturel formgivning og kendskab til forskellige egnede lertyper til modellering. Vi arbejder med modelleringsteknik, metode, form og udtryk ud fra deltagernes egne ønsker og ideer. Dekorerer med forskellige keramiske dekorationsformer oxider, begitning, glasur og med mulighed for transfer, som er applikationer på glaserede emner.

Maks. 10 deltagere.

(51) Lø. 9/9 og 16/9 kl. 10.00-15.30 (KM)

(52) Lø. 10/3 og 17/3 kl. 10.00-15.30 (KM)

12 lektioner. Pris 700/660 kr.

KURSER V/ ELLY PEDERSEN

Keramik - stentøj

(53) Ti. 12. sep. kl. 19.00-21.45 (TS)

(55) On. 13. sep. kl. 19.00-21.45 (TS)

(54) Ti. 16. jan. kl. 19.00-21.45 (TS)

(56) On. 17. jan. kl. 19.00-21.45 (TS)

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

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

(57) Fr. 22. sep. kl. 10.00-12.45 (BB)

(58) Fr. 19. jan. kl. 10.00-12.45 (BB)

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

KURSUS V/ ANNA-LISA KIELSTRUP

Porcelænsmaling

Undervisning i lige uger

(59) Ma. 18. sep. kl. 18.30-21.15 (BB)

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

KURSUS V/ ANNA-LISA KIELSTRUP OG AASE HANSEN

Dekoration på glas

Undervisning torsdag kl. 17.00-21.35

(61) 12/10, 26/10 og 9/11

(BB)

3 gange á 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

(63) 24/9, 1/10 og 8/10 (BB)

(64) 28/1, 4/2 og 25/2 (BB)

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

KURSUS V/ FRITS HERSKIND-FRIIS

Glasmaling

Undervisning: Lø/sø. 10.00-15.30

(66) 21-22/4 (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/ KIRSTEN NIELSEN I BOLBRO BRUGERHUS

Syning – beklædning

Undervisning i lige uger

(201) Ma. 18. sep. kl. 9.30-14.05 (BB)

(203) To. 21. sep. kl. 9.30-14.05 (BB)

(202) Ma. 8. jan. kl. 9.30-14.05 (BB)

(204) To. 11. jan. kl. 9.30-14.05 (BB)

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

Undervisning i ulige uger

(205) Ma. 25. sep. kl. 9.30-14.05 (BB)

(206) Ma. 15. jan. kl. 9.30-14.05 (BB)

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

Undervisning hver uge

(207) Ma. 18. sep. kl. 19.00-21.45 (BB)

(208) Ma. 15. jan. kl. 19.00-21.45 (BB)

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

Forårssyning

Undervisning i lige uger

(210) To. 5. apr. kl. 19.00-21.45 (BB)

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

Sommersyning

(212) 4/6-7/6 kl. 9.00-14.30 (BB)

24 lektioner. Pris 1160/1085 kr.

Sy en frakke – weekend

Skal du sy vinterens frakke? Frakker og lange jakker er meget populære, og vi kan hjælpe dig godt i gang med at sy dem.

Fordyb dig i processen en hel weekend. Køb stof og mønster før kurset, så går vi i gang med tilretning af mønster – klipper og syr på vores gode sy-maskiner eller din egen. Du får tips og ideer til at få lommer, kraver osv. fine, du lærer at sy ærmer flot i, foer, oplægning og ikke mindst presning.

Lø/sø. 9.00-16.20

(209) 28-29/10 (BB)

16 lektioner. Pris 735/685 kr.

Lær syning – weekend

Ønsker du at hoppe videre fra jerseykjoler til kjoler i fast stof, så kom og lær de nødvendige sy-teknikker. Lær hvordan du syr ærmet pænt i kjolen, lær at sy franske sømme og meget andet. Du kan desuden lære at ændre på dit mønster, måske få større ærmer eller udvide taljen lidt! Der vil være vekselvirkning mellem undervisning og individuel syning, men med fokus på undervisning, som du vil kunne bruge videre i dit sy-univers. Nyd weekenden i et hyggeligt miljø og sug viden til dig. Det er ikke sikkert, du kommer hjem med en færdig kjole, men du vil helt sikkert have lært en masse, du kan arbejde videre med.

Lø/sø. 9.00-16.20

(214) 20-21/1 (BB)

16 lektioner. Pris 735/685 kr.

NYT

NYT

KURSER V/ PIA SØRENSEN I BOLBRO BRUGERHUS

Syning

(215) Ti. 19. sep. kl. 17.00-20.40 (BB)

(217) To. 21. sep. kl. 9.00-12.40 (BB)

(216) Ti. 16. jan. kl. 17.00-20.40 (BB)

(218) To. 18. jan. kl. 9.00-12.40 (BB)

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

Syning for handicappede

- side 24

Weekend-syning

Lø/sø. 9.00-15.25

(219) 7-8/10 (BB)

(221) 11-12/11 (BB)

(220) 24-25/2 (BB)

(222) 17-18/3 (BB)

14 lektioner. Pris 660/615 kr.

Overlock-kørekort

Maks. 6 deltagere

(223) To. 9. nov. kl. 17.00-21.35 (BB)

(224) To. 8. mar. kl. 17.00-21.35 (BB)

2 gange a 5 lektioner. Pris 595/565 kr.

Sommersyning

(226) 7-9/5 kl. 9.00-14.30 (BB)

(228) 15-17/5 kl. 9.00-14.30 (BB)

18 lektioner. Pris 855/800 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? På disse kurser lærer du at tegne mønstre af fra f.eks. Onion og Burda, tilrette mønstrene efter dine personlige mål, og en masse teknikker så dine kjoler får den helt rigtige finish.

Kurserne er både for begyndere og øvede. Det er muligt at købe lækre stoffer på kurserne.

(229) Lø. 18. nov. kl. 9.00-16.20 (BB)

(230) Lø. 27. jan. kl. 9.00-16.20 (BB)

8 lektioner. Pris 410/385 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 sy-teknikker, lærer du at give børnetøjet dit helt eget præg – det ses på det færdige produkt. Det er muligt at købe lækre børnestoffer på kurset.

(232) Sø. 28. jan. kl. 9.00-16.20 (BB)

8 lektioner. Pris 410/385 kr.

KURSUS V/ LISBETH LUNDING I BOLBRO BRUGERHUS

Syning – beklædning

Undervisning i ulige uger:

(233) Fr. 29. sep. kl. 10.00-13.40 (BB)

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

KURSER V/ JYTTE LUNDEHAVE

Design og syning på Odense Fagskole

(ingen undervisning i december).

(235) Ma. 4. sep. kl. 15.15-18.00 (OF)

(237) Ma. 4. sep. kl. 19.00-21.45 (OF)

(239) Ti. 5. sep. kl. 9.00-11.45 (OF)

16 gange a 3 lektioner. Pris 2095/1950 kr.

(241) On. 6. sep. kl. 9.00-12.40 (OF)

16 gange a 4 lektioner. Pris 2715/2520 kr.

Undervisning i ulige uger

(243) On. 13. sep. kl. 19.00-21.45 (OF)

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

NYT

(236) Ma. 19. feb. kl. 15.15-18.00 (OF)

(238) Ma. 19. feb. kl. 19.00-21.45 (OF)

10 gange a 3 lektioner.

Pris 1390/1300 kr.

(240) Ti. 20. feb. kl. 9.00-11.45 (OF)

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

(242) On. 21. feb. kl. 9.00-12.40 (OF)

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

Undervisning i ulige uger

(244) On. 28. feb. kl. 19.00-21.45 (OF)

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

Majsyning

(246) Ma. 7. maj kl. 16.25-21.00 (OF)

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

KURSER V/ BÁRA ÁSTVALDSÓTTIR I KULTURMASKINEN

Sy sportstøj

Ønsker du at komme i gang med at træne eller er du allerede i gang, og har du lyst til at lave dit eget unikke og skræddersyede sportstøj egnet til dig og dine former.

Undervisning: Lø/sø. 10.00-17.20

(283) 9-10/9 (KM)

(285) 28-29/10 (KM)

16 lektioner. Pris 930/880 kr.

Lav dine egne julegaver

Kom og lav helt unikke og personlige julegaver til dem du holder af. Kun fantasien sætter grænser for hvad du kan lave. Lær at upcycle genbrug. Lav tasker af gamle duge eller viskestykker. Mix genbrug med nye metervarer. Eller sy puder, dekorér lampeskærme, lav personlige viskestykker eller et forklæde. Du kan også lave tilbehør som øreringe, brocher, knapper, pung, kosmetik pung. *Undervisning: Lø/sø. 10.00-17.20*

(289) 18-19/11 (KM)

16 lektioner. Pris 930/880 kr.



Tekstil tryk

Har du lyst til at kunne give dit tøj

og andre genstande

lidt pift. Kom og lær at arbejde med screen print (silketryk). Vi skal arbejde med at belyse færdiglavede rammer med

eget motiv. Du vil lære principperne for screen print med uniprint farver og forskellige bindere, både hvordan man binder op til rapporter og laver single tryk.

Ved underviseren købes trykrammer klar til brug pris ca. 200 kr. Maks. 6 deltagere.

(291) Fr. 8. sep. kl. 17.00-21.05 (KM)

4½ lektion. Pris 295/280 kr.

Shibori / batik

Lær shibori vikle teknikker og farv dit eget stof eller færdigsyet tøj med Procion farver. Ordet Shibori er japansk og betyder vride, sno, dreje, presse - hvilket er grundprincippet i disse metoder til at dekorere metervarer. Næsten alt kan bruges til at få sjove mønstre i din metervare: flasker, pinde, plader, klemmer, bånd, elastikker... Materialepris ca. 100 kr.

(295) Fr. 27. okt. kl. 17.00-20.10 (KM)

(297) Fr. 17. nov. kl. 17.00-20.10 (KM)

3½ lektion. Pris 220/205 kr.

KURSER V/ ANNETTE BONAVENT I KULTURMASKINEN

Print billeder på stof

Du vil lære at printe billeder digitalt på stof på en ganske almindelig blækprinter. Billederne applikerer vi på pudestykker og net, men du kan anvende det til mange andre projekter. Ideelt til patchwork og personlige gaver. Underviseren medbringer computer, printer og stof, der kan printes på. Du medbringer: Et billede, som gerne må være digitalt, altså gemt på din mobil eller et usb stick. Stof til pude eller net, sytråd og evt diverse dekorative bånd/skråbånd.

Materialeudgift: 30 kr. pr A4 print

(247) Lø. 30. sep. kl. 9.00-15.55 (KM)

(248) Lø. 10. mar. kl. 9.00-15.55 (KM)

7½ lektion. Pris 465/440 kr.

NYT

NYT

NYT

NYT

NYT

NYT

Babytæppe

NYT

På dette kursus lærer du at sy et tæppe/ quilt på 80 x 80 cm, tæppet udsmykkes med egne fotos og evt. broderi. Tæppet/quilten kan sagtens „vokse“, så du kan få det i netop de mål, du gerne vil have. Vi tager udgangspunkt i teknikken „quilt as you go“, som er super let at gå til. Det vil sige tæppet quiltes samtidig med, at vi syr stofstykkerne sammen. Du behøver ikke have det store kendskab til syning, bare du har lysten og interessen, så får vi sammen designet og syet dit helt eget unikke tæppe. Mulighederne er mange og ikke to tæpper bliver ens. Tæppet kan sys på både symaskine og overlock. Der bliver mulighed for at brodere f. eks. navn og dato samt printe billede til tæppet

Materiale udgifter til mellemfoer, 1 stk stof til billede 150 kr.

Undervisning: Fr. 17.00-21.05, lø. 9.00-15.55

(249) 24-25/11 (KM)

(250) 2-3/2 (KM)

12 lektioner. Pris 700/660 kr.

KURSER V/ KIRSTEN JOSEPHSEN

Patchwork

Undervisning i lige uger:

(261) Ma. 18. sep. kl. 13.00-15.45 (BB)

(263) To. 21. sep. kl. 13.00-15.45 (BB)

Undervisning i ulige uger:

(265) Ti. 26. sep. kl. 13.00-15.45 (BB)

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

KURSER V/ HANNE PEDERSEN

Gammelt håndarbejde, hækling, orkis mm.

(267) On. 13. sep. kl. 9.00-11.45 (BB)

(269) On. 13. sep. kl. 13.00-15.45 (BB)

(268) On. 17. jan. kl. 9.00-11.45 (BB)

(270) On. 17. jan. kl. 13.00-15.45 (BB)

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

Forårskursus

(272) On. 18. 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:

(273) Ma. 18. 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

(275) 6-8/10 (BB)

(277) 17-19/11 (BB)

(274) 2-4/3 (BB)

18 lektioner. Pris 855/800 kr.

KURSUS V/ HANNE RAVN

Filt for alle

NYT

Dette kursus er for dig, som er nysgerrig på, hvad fåreuld er og kan, eller dig som i forvejen kender til filteteknikker. Du kan f.eks. lave varme siddehynder, krukke kombineret med broderisting og franske knuder, lækre lune tørklæder eller puder og tasker hvor du "maler" med ulden. Materialer kan købes på kurset.

Fælles materialeudgift ca. 25 kr.

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

(278) 26-27/1 (HU)

13 lektioner. Pris 620/580 kr.

KURSER V/ DORTE EDUR ERICHSEN

NYT

Se uddybende beskrivelser af kurserne på www.paarupaftenskole.dk og mere om undervisningen på: <http://kontrast-i-stil-og-stof.blogspot.com> Udgift til fællesmaterialer 60 kr. pr. hold pr. deltager afregnes med underviseren.

Frit broderi – slip fantasien løs med nål og tråd

(279) Lø. 7. okt. kl. 9.30-15.00 (PA)

6 lektioner. Pris 330/310 kr.

Broderi fra A-Z

(281) Lø. 9. dec. kl. 9.30-15.00 (PA)

6 lektioner. Pris 330/310 kr.

Broderi med 3D-sting

(280) Lø. 17/3 kl. 9.30-15.00 (PA)

6 lektioner. Pris 330/310 kr.

Broderi – bogstavleg med nål og tråd

(282) Lø. 21/4 kl. 9.30-15.00 (PA)

6 lektioner. Pris 330/310 kr.

KURSER VED V/ KAREN VONTILLIUS

Knipling

Har du lyst til at lære at kniple? Eller har du kniplet engang og vil gerne i gang igen? På kurserne knipler vi alt fra smalle bånd til brede sjaler, fra små flakoner til runde duge. Vi laver engle til jul og kyllinger til påske. Kniplinger til beklædning og bolig. Næsten alt kan laves i dette skønne håndværk – og det er ikke svært. Har du lyst til at lære et gammelt, spændende og afslappende håndværk, så kom og vær med.

(3017) Ti. 19. sep. kl. 15.30-18.15 (KS)

(3018) Ti. 16. jan. kl. 15.30-18.15 (KS)

10 gange a 3 lektioner. Pris 900/810 kr.





Den Ny Kunstskole

Den Ny Kunstskole inviterer indenfor i et spændende skolemiljø med tegne-, grafik- og maleatelierer, hvor du arbejder sammen med andre i et fællesskab, der giver gensidig inspiration. Kunstskolens 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

13.- 18. april 2018. Fernisering 12. april kl. 16.30
Gratis adgang - alle er velkomne!

KUNSTFOREDRAG I SAMARBEJDE MED KUNSTBYGNINGEN FILOSOFFEN

Side 6

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

(601) 7-8/10 (PA)

(603) 4-5/11 (PA)

(602) 27-28/1 (PA)

(604) 24-25/2 (PA)

14 lektioner. Pris 760/715 kr.

LÆR AT LAVE 3D SKULPTURER

(605) 18-19/11 (PA)

(606) 3-4/3 (PA)

14 lektioner. Pris 760/715 kr.

KURSER V/ YNGVE RIBER

Farvegrafik

(607) Ma. 25. sep. kl. 9.30-12.45 (PA)

(609) Ma. 25. sep. kl. 14.30-17.45 (PA)

(611) Ti. 26. sep. kl. 17.00-20.15 (PA)

(608) Ma. 15. jan. kl. 9.30-12.45 (PA)

(610) Ma. 15. jan. kl. 14.30-17.45 (PA)

(612) Ti. 16. jan. kl. 17.00-20.15 (PA)

Maks. 8 deltagere

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

Farvegrafik - weekend

Maks. 8 deltagere

Lø/sø. kl. 9.00-16.20

(613) 11-12/11 (PA)

(614) 3-4/3 (PA)

16 lektioner.

Pris 785/735 kr.



KURSER V/ ANNE MARIE FRANK

Tryk på – Et grafikkursus for alle

Maks. 8 deltagere

(615) On. 20. sep. kl. 16.30-19.15 (PA)

(617) To. 21. sep. kl. 18.30-21.15 (PA)

(616) On. 17. jan. kl. 16.30-19.15 (PA)

(618) To. 18. jan. kl. 18.30-21.15 (PA)

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

Se & tegn

– et tegnekursus for alle

På dette kursus får du introduktion til, og erfaring med, grundprincipperne inden for tegning. Opgaverne vil bl.a. tage udgangspunkt i opstillinger og/eller enkeltobjekter/modeller og ud fra disse vil du lære om opmåling, komposition, perspektiv, genstandes proportioner, skravering m.m. Vi arbejder fortrinsvis med blyant, men også kul, tush og kuglepen. Udgifter til model og materialer må påregnes.

(619) Ma. 18. sep. kl. 15.00-17.45 (PA)

(620) Ma. 15. jan. kl. 15.00-17.45 (PA)

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

KURSER V/ INGRID DUCH

Tegning i sort og farve

(621) Ti. 19. sep. kl. 16.30-19.15 (PA)

(622) Ti. 16. jan. kl. 16.30-19.15 (PA)

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

Collage

Collage er fortælling! Har du tegninger, malerier, en stump tapet fra engang, og har du lyst til at skabe et billede, så er collage en spændende mulighed. Vi kombinerer nyt og gammelt, sort/hvidt og farve. Vi arbejder med komposition og farvemæssig balance i løbet af kurset. Undervisningen er individuel og der kræves ingen forudsætninger for at deltage.

(661) Ti. 19. sep. kl. 19.30-21.20 (PA)

(662) Ti. 16. jan. kl. 19.30-21.20 (PA)

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

Tegning for børn og unge 8-15 år

Kom og vær med!

Gennem små opgaver og jeres egne opfindelser, opdager vi hvordan former, farver og streger kan danne et spændende billede. Det er sjovt at inspirere hinanden.

Undervisningen gennemføres uden offentligt tilskud.

(5001) To. 21. sep. kl. 16.00-17.50 (PA)

(5002) To. 18. jan. kl. 16.00-17.50 (PA)

8 gange a 2 lektioner. Pris 795 kr.

KURSER V/ INGE MARIE MØRCKE

Portræt kursus

Undervisning i lige uger.

(623) Ma. 18. sep. kl. 9.30-12.45 (PA)

(624) Ma. 22. jan. kl. 9.30-12.45 (PA)

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

Portræt – weekend

Undervisning: Lø/sø. kl. 9.00-16.20

(625) 4-5/11 (PA)

(626) 3-4/2 (PA)

16 lektioner. Pris 735/685 kr.

V/ KIRSTEN BØGH OG ALLAN STABELL

Maleri: Akryl og eksperimenterende akvarel

Undervisning i ulige uger, også i vinterferien.

(627) On. 13. sep. kl. 10.00-15.30 (PA)

(628) On. 17. jan. kl. 10.00-15.30 (PA)

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

KURSER V/ KIRSTEN BØGH

Maleri – akryl/olie

Undervisning i ulige uger, også i vinterferien.

(629) On. 13. sep. kl. 16.30-19.15 (PA)

(630) On. 17. jan. kl. 16.30-19.15 (PA)

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

KURSER V/ ALLAN STABELL

Maleri – akryl/olie

Kurset henvender sig til dig der ønsker,

at udvikle dit maleri og blive mere bevidst om maleriets muligheder. Undervisningen tager udgangspunkt i din fascination af motiv og du bliver undervist i form, farve og komposition efter behov. For begyndere og øvede.

Undervisning i ulige uger, også i vinterferien.

(631) On. 13. sep. kl. 16.30-19.15 (PA)

(632) On. 17. jan. kl. 16.30-19.15 (PA)

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

KURSER V/ LONE V. PETERSEN

Maleri, olie & akryl

Undervisning i ulige uger

(633) Ma. 25. sep. kl. 9.30-14.05 (PA)

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

Undervisning i lige uger

(634) Ma. 22. jan. kl. 9.30-14.05 (PA)

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

(635) To. 21. sep. kl. 9.30-14.05 (PA)

(636) To. 18. jan. kl. 9.30-14.05 (PA)

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

(637) Ma. 18. sep. kl. 18.30-21.45 (PA)

(639) To. 21. sep. kl. 18.30-21.45 (PA)

(638) Ma. 15. jan. kl. 18.30-21.45 (PA)

(640) To. 18. jan. kl. 18.30-21.45 (PA)

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

Maleri, olie & akryl – forårshold

(664) To. 26. apr. kl. 9.30-14.05 (PA)

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

(666) Ma. 30. apr. kl. 18.30-21.45 (PA)

(668) To. 26. apr. kl. 18.30-21.45 (PA)

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

Intensivt eksperimenterende maleri – weekendkursus

NYT

Brug en intens weekend på at eksperimentere med teknikker i maleriet og på at udforske materialernes mange muligheder. Under et overordnet tema vil vi afprøve mange forskellige teknikker og f.eks. eksperimenter med shellak, farvepigmenter, akrylspraymaling og forskellige akrylmallemidler. Medbring mindst 2 (gerne flere) lærreder, akrylfarver og store pensler. De øvrige materialer bliver indkøbt til fælles brug, så der skal påregnes et mindre beløb til fællesudgifter.

Undervisning: Lø/sø. kl. 10.00-15.30

(641) 28-29/10 (PA)

(642) 10-11/3 (PA)

12 lektioner. Pris 580/540 kr.

KURSER V/ INDIGO RICHARDS

Akvarel

Undervisning i ulige uger

(645) To. 28. sep. kl. 10.00-13.40 (PA)

(646) To. 18. jan. kl. 10.00-13.40 (PA)

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

Undervisning i lige uger

(657) On. 20. sep. kl. 10.30-13.40 (PA)

NYT

(658) On. 24. jan. kl. 10.30-13.40 (PA)

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

(660) Ti. 24. apr. kl. 15.30-18.45 (PA)

4 gange a 3½ lektion. Pris 660/615 kr.

Maleri – mest akryl

(647) Ti. 19. sep. kl. 9.30-14.05 (PA)

(648) Ti. 16. jan. kl. 9.30-14.05 (PA)

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

(662) Ti. 24. apr. kl. 10.00-13.40 (PA)

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

(649) Ti. 19. sep. kl. 15.30-18.15 (PA)

(650) Ti. 16. jan. kl. 15.30-18.15 (PA)

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

Undervisning i lige uger

(651) On. 20. sep. kl. 18.30-21.45 (PA)

(652) On. 24. jan. kl. 18.30-21.45 (PA)

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

Individuelt maleri – akryl

Undervisning i ulige uger

(653) Fr. 29. sep. kl. 9.30-14.05 (PA)

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

Undervisning i lige uger

(654) Fr. 12. jan. kl. 9.30-14.05 (PA)

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

Maleri – akryl - 2 dage

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

(656) 31/8-1/9 2018 (PA)

12 lektioner. Pris 580/540 kr.

KURSER V/ HARDY ERNST

Tegning og maleri i Korup

Kurset henvender sig til alle, nybegyndere, lidt øvede og øvede. Vi tegner, maler og snakker, mens vi fordyber os i det vi lige nu vil arbejde med. Vi starter der hvor du er nået til og arbejder os frem mod et endnu bedre resultat.

Vi bruger kun vandbaseret maling af hensyn til skolens lokaler.

Medbring selv materialer.

(3019) To. 21. sep. kl. 18.30-21.15 (KS)

(3020) To. 18. jan. kl. 18.30-21.15 (KS)

10 gange a 3 lektioner. Pris 900/810 kr.

Keramik

-side 12

Drama & skuespil

KURSER V/ DINO ELEZOVIC

Drama & skuespil i samarbejde med Odense Dramaskole

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 lægge et grundlæggende og bredt favnende 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 deltagernes be-

hov og ønsker og afstemmer undervisningen derefter.

Mød op med god energi og lyst til udfordringer!

(391) Ma. 18. sep. kl. 20.15-21.30

(393) Ti. 19. sep. kl. 20.15-21.30

(392) Ma. 15. jan. kl. 20.15-21.30

(394) Ti. 16. jan. kl. 20.15-21.30

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



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. Kristin Marja Baldursdóttir „Køligt dagry“, Ane Riel „Harpiks“, Dorte Nors „Spejl, skulder, blink“, Margaret Atwood „Tjenerindens fortælling“. Der bliver også tid til at præsentere en række aktuelle bogudgivelser.

(761) Torsdag 21/9, 26/10, 16/11 og 14/12.
kl. 10.00-12.00 (BB)

4 foredrag. Pris 440/440 kr.

Tilsvarende foredragsrække med andre værker starter i januar 2018.

KURSER V/ CAND. MAG. I FILOSOFI JØRGEN DALGAARD NIELSEN

Filosofi

Kurset er en bred introduktion til filosofien, med særligt fokus på den filosofiske betydning af begreberne om oplysning, tænkning og smag hos Immanuel Kant. Med sit berømte valgsprog for oplysningen: Sapere aude! Hav mod til at betjene dig af din egen forstand! Opfordrer Kant til en mere selvstændig tænkning. Via læsning og diskussion af en række tekster, søger vi en nærmere forståelse af hvad tænkning i denne betydning vil sige. Målet er en skærpelse af vor egen evne til tænkning. I anden omgang skal vi se, hvordan Kant i samme ånd argumenterer for smagens almene gyldighed i hovedværket „Kritik

NYT

af dømmekraften“. Kant's kritik af smagen spiller en stor rolle for modernismen i kunsten og vi vil derfor se på den i et kunsthistorisk perspektiv. Kurset varierer med foredrag, tekstillæsning og diskussion, men kræver ingen filosofiske forkundskaber.

(763) Ti. 26. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)

(764) Ti. 23. jan. kl. 17.00-18.50 (PA)

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

SKRIVEKURSUS MED FOKUS PÅ ERINDRING V/ MAG.ART. OG FORFATTER CINDY LYNN BROWN

Undervisning i ulige uger.

(765) To. 28. sep. kl. 10.00-11.50 (PA)

(766) To. 18. 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. 7. okt. kl. 13.00-17.05 (PA)

4½ lektion. Pris 275/260 kr.

Livshistorier

Dette fortællekursus fokuserer på dine egne historier. Du vil komme til at fortælle en masse. Måske finder du den røde tråd i dit liv. Vi vil lave gode historier ud af det du selv har oplevet. Vi vil se på hvilke virkemidler du kan bruge for at gøre den gode historie endnu bedre.

NYT

NYT

(769) Lø. 28. okt. kl. 13.00-17.05 (PA)

4½ lektion. Pris 275/260 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.

(771) Lø. 11. nov. kl. 13.00-17.05 (PA)

4½ lektion. Pris 275/260 kr.

NYT

KURSER VED FOLMER RIIS

Slægtsforskning

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.

(773) On. 25. okt. kl. 18.30-21.50 (PA)

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

Gotisk håndskrift-læsning

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

(775) To. 26. okt. kl. 18.30-21.50 (PA)

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

Sprog

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.

ENGELSK

Niveau 1-2

v/ Tine Duncan-King
For begyndere og lidt øvede
(701) Ti. 19. sep. kl. 10.00-11.50 (PA)

Conversation – Niveau 3

v/ Tine Duncan-King
(703) Ti. 19. sep. kl. 12.00-13.50 (PA)

Niveau 3-4

v/ Bob Wareham
(705) To. 21. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)

Advanced english - Niveau 5

v/ Bob Wareham
(707) To. 21. sep. kl. 15.00-16.50 (PA)

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

ITALIENSK V/ NIELS PAULSEN BONDE

Niveau 1 (kræver ingen forkundskaber)

(709) Ti. 5. sep. kl. 20.00-21.30 (PA)

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

(711) Ti. 5. sep. kl. 18.30-20.00 (PA)

Niveau 3-4 (kræver kendskab til de 1200 hyppigst anvendte basisord)

(713) Ti. 5. sep. kl. 17.00-18.30 (PA)

NYT

NYT

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

(715) On. 6. sep. kl. 20.00-21.30 (PA)

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

(717) Ti. 5. sep. kl. 15.30-17.00 (PA)

Niveau 6 (kræver kendskab til alle sprogets 6000 basisord)

(719) On. 6. sep. kl. 18.30-20.00 (PA)

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

Italienske sommerkurser på niveau 1-6

(720) On. 9. maj 2018

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 offentlig tilskud. Kontakt DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82 for yderligere oplysninger

SPANSK V/ RIKKE HELWEG

Niveau 1-2

(721) Ma. 18. sep. kl. 19.00-20.50 (PA)

Niveau 3-4

(723) Ma. 18. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)

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

FRANSK V/ HELLE ANDERSEN

Niveau 1

Undervisningsmaterialer aftales første mødegang.
(725) Ma. 11. sep. kl. 15.00-16.30 (PA)

Niveau 2

Grundbog 'Debut 1'
(727) To. 14. sep. kl. 14.45-16.15 (PA)

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

Fransk tekstlæsning og samtale

(729) To. 14. sep. kl. 16.30-18.20 (PA)

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

GRÆSK V/ ELEFThERIA TSATSI

Niveau 1

(731) On. 13. sep. kl. 17.30-19.00 (PA)

Niveau 2

(733) Ti. 12. sep. kl. 17.00-18.30 (PA)

Niveau 3

(735) Ti. 12. sep. kl. 18.35-20.05 (PA)

Niveau 4

(737) Ti. 12. sep. kl. 20.10-21.40 (PA)

23 gange a 2 lektioner. Pris 2015/1875 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 V/ FYSIOTERAPEUT JAKOB WETKE

Mindful træning i varmt vand

NYT

Lette øvelser med fokus på balance, helkropsstræk og afspænding. Alle bevægelser er i flow tilpasset til vandet, øvelserne udføres i et roligt tempo med fokus på vejtrækning. Bevægelserne bygges langsomt op til kombinationer der udfordrer balancen. Bevægelserne i det varme vand kan lindre evt. smerter og give ro i kroppen.

Maks. 8 deltagere

(303) To. 31. aug. kl. 20.15-21.00 (BS)

(305) To. 23. nov. kl. 20.15-21.00 (BS)

(306) To. 8. mar. kl. 20.15-21.00 (BS)

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

Rygtræning

Maks. 10 deltagere

(307) Ma. 4. sep. kl. 14.30-15.30 (PA)

(308) Ma. 15. jan. kl. 14.30-15.30 (PA)

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

Åndedrætstræning

Maks. 10 deltagere

(309) Ma. 4. sep. kl. 15.30-16.15 (PA)

(310) Ma. 15. jan. kl. 15.30-16.15 (PA)

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

KURSER V/ INGE STRANDBY

Bevægelse med fokus på bindevæv

NYT

Fascial Flow

Føler du dig stiv, rusten eller øm i kroppen? Vil du gerne opnå større smidighed? Har din kropsholdning brug for et løft? Så kan undervisningen på disse hold hjælpe dig godt på vej.

Vi laver øvelser der opløser spændinger i kroppen, smører led og bindevæv, øger smidigheden, giver muskelstyrke, øger balanceevnen, giver bedre jordforbindelse og styrker en stabil kropsholdning.

(311) Fr. 8. sep. kl. 10.00-11.30 (PA)

(312) Fr. 19. jan. kl. 10.00-11.30 (PA)

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

KURSER I SAMARBEJDE MED ALLEENS FYSIOTERAPI

KURSER V/ FYSIOTERAPEUT TINA PASGAARD

Efterfødselstræning – 2 gange om ugen

NYT

Ønsker du at komme i form efter din fødsel?

Kan du tænke dig at gå på et hold med andre nybagte mødre?

Der er maks. 8 deltagere på holdet, så der er tid til den enkelte deltager. Tag gerne din baby med til træning – vi bruger barnets vægt i en del af øvelserne, eller arbejder i en udgangsstilling, hvor din baby kan være nær dig og føle sig tryk.

Sover dit barn i tidsrummet hvor vi træner, er der mulighed for at stille barnevognen i haven bag klinikken, hvortil der er et godt udsyn fra træningssalen.

Undervisning: tirsdage kl. 11.00-12.00 og torsdage kl. 9.30-10.30.

(301) Ti. 12. sep. (LF)

(302) Ti. 16. jan. (LF)

20 gange a 1 time. Pris 1275/1190 kr.

Kreativ dans

Har du lyst til at danse sammen med andre og skabe bevægelse og udtryk både individuelt, parvis og i fællesskab. Vi arbejder med grundlæggende dansetræning i opvarmningen. Inspirationen kommer fra forskellige dansetraditioner fra hele verden f.eks. moderne dans, ballet, folkedans, salsa, samba, afrikansk, nepalesisk og indisk dans. Du opnår bedre rytme, styrke, smidighed, balance og jordforbindelse. Kurset kræver ingen forudsætninger, for vi kan ikke danse "forkert" på dette hold

(313) To. 7. sep. kl. 20.00-21.30 (PA)

(314) To. 18. jan. kl. 20.00-21.30 (PA)

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

KURSUS V/ KIRSTEN SKOVBOJLLING

Bevægelse og afspænding

(315) Ma. 18. sep. kl. 10.00-11.10 (PA)

20 gange a 1½ lektion. Pris 1390/1300 kr.

KURSER V/ FYSIOTERAPEUT LISBETH FOLDAGER

Bevægelse for frodige kvinder

Kurset er for dig, der gerne vil have mere energi i hverdagen og undgå smerter i skuldre, nakke, ryg og gerne vil grine og have det sjovt når du træner. Vi vil arbejde med styrketræning, udspænding og forskellige afspændingsteknikker. Øvelserne vil foregå både stående og siddende og er tilrettelagt så alle kan være med. Målet med kurset er at give dig mulighed for at vedligeholde eller forbedre din fysiske form i et positivt og fordomsfrit forum. Sammen får vi bedre kondition, bliver stærkere og øger vores selvtillid.

(317) Ma. 11. sep. 17.00-18.10 (PA)

(318) Ma. 15. jan. kl. 17.00-18.10 (PA)

14 gange a 1½ lektion. Pris 1040/975

Fysio-Pilates

Begyndere:

(319) On. 13. sep. kl. 16.10-17.40 (PA)

(320) On. 17. jan. kl. 16.10-17.40 (PA)

NYT

Øvede:

(321) On. 13. sep. kl. 17.45-19.15 (PA)

(322) On. 17. jan. kl. 17.45-19.15 (PA)

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

Pilates – træning for mænd

Lyder pilates tuset? Kom glad - underviseren lover du bliver udfordret! På kurset arbejder vi hele kroppen igennem med fokus på core musklerne. Resultatet er uovertruffent! Ryg, skulder og nakkesmerter forsvinder eller reduceres væsentligt. Du bliver mere smidig, får en flottere holdning, kropsbevidsthed og styrke. Er du i forvejen idrætsudøver vil du opleve en væsentlig forbedring i dine præstationer.

(323) On. 13. sep. kl. 19.20-20.50 (PA)

(324) On. 17. jan. kl. 19.20-20.50 (PA)

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

KURSUS V/ BENNY KRISTIANSEN

Hathayoga

(325) Ti. 12. sep. kl. 16.30-17.55 (PA)

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

KURSER V/ BIRTE UNDEN

Yoga for seniorer

(327) On. 13. sep. kl. 9.30-11.00 (PA)

(328) On. 10. jan. kl. 9.30-11.00 (PA)

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

KURSER V/ ANNIKA MAHALLATI

Hatha Yoga for alle

(329) To. 7. sep. kl. 16.30-18.00 (PA)

(331) To. 7. sep. kl. 18.30-20.00 (PA)

(330) To. 11. jan. kl. 16.30-18.00 (PA)

(332) To. 11. jan. kl. 18.30-20.00 (PA)

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

(334) To. 19. apr. kl. 18.30-20.00 (PA)

8 gange a 2 lektioner. Pris 735/685 kr.

NYT

NYT

KURSER V/ SUSSI LYKKE SOLBJERG HANSEN

Yoga og meditation

fra den Tantriske tradition

(335) Ma. 4. sep. kl. 18.30-20.45 (TF)

(336) Ma. 8. jan. kl. 18.30-20.45 (TF)

14 gange a 2½ lektion. Pris 1585/1480 kr.

KURSER V/ LONE ØLGAARD

Zumba

(337) On. 13. sep. kl. 16.30-17.30 (PA)

(338) On. 17. jan. kl. 16.30-17.30 (PA)

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

Senior Zumba

(339) To. 14. sep. kl. 9.30-10.30 (PA)

(340) To. 18. jan. kl. 9.30-10.30 (PA)

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

KURSER V/ LAXMI KHADKA

Bollywood dans

(341) Ti. 19. sep. kl. 17.30-18.30 (PA)

(342) Ti. 23. jan. kl. 17.30-18.30 (PA)

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

Dansemeditation

(343) Ti. 19. sep. kl. 18.45-20.15 (PA)

(344) Ti. 23. jan. kl. 18.45-20.15 (PA)

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

KURSER V/ LAXMI KHADKA OG INGE STRANDBY

Mindfulness bevægelse og meditation En søndag med fordybelse i krop og sind

Mindfulness er øvelse i at være opmærksomt tilstede i nuet. Vi bruger øvelser fra yoga og meditation, som skaber øget nærvær, koncentration og fokusering. Øvelserne styrker vores kropsbevidsthed og udvikler styrke, smidighed og balance. (Læs mere om kurserne på www.paarupaftenskole.dk)

(345) Sø. 1. okt. kl. 10.00-14.05 (PA)

(347) Sø. 12. nov. kl. 10.00-14.05 (PA)

4½ lektion. Pris 375/360 kr.

NYT

KURSUS V/ HANNE RØRTH

Cirkeldans

(349) To. 5. okt. kl. 10.00-11.25 (BB)

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

KURSER V/ INGE MARIE MØRCKE

Tai Chi

(351) To. 14. sep. kl. 16.30-18.00 (PA)

(352) To. 18. 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

(353) 18-19/11 (PA)

(354) 14-15/4 (PA)

12 lektioner. Pris 580/540 kr.

Hensyntagende bevægelse

-side 24

Trivsel, sundhed og livsstil

-side 27



Yogahuset ved Rådhuset

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

Undervisningen, der foregår i Yogahusets lyse og venlige lokaler, er uhojtidelig 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, bevæ-

gelseslære, 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 vej"

YOGA OG AFSPÆNDING FOR DE UNGE PÅ 60+

(901) Ma. 4. sep. kl. 10.00-11.30 (YH)

(903) Ti. 5. sep. kl. 10.00-11.30 (YH)

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

Ny sæson starter uge 4 2018, 14 gange

KONSTANTIN YOGA FOR ØVEDE

(913) To. 7. sep. kl. 17.00-18.30 (YH)

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

Ny sæson starter uge 4 2018, 14 gange

YOGA OG ENERGIMEDITATION

(915) Ma. 4. sep. kl. 19.00-20.30 (YH)

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

Ny sæson starter uge 4 2018, 9 gange

YOGA OG AFSPÆNDING

(905) Ma. 4. sep. kl. 17.00-18.30 (YH)

(907) Ti. 5. sep. kl. 17.00-18.30 (YH)

(909) On. 6. sep. kl. 10.00-11.30 (YH)

(911) On. 6. sep. kl. 17.00-18.30 (YH)

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

Ny sæson starter uge 4 2018, 14 gange

HENSYNTAGENDE OG INDIVIDUEL YOGA

(917) Ma. 4. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

(919) Ti. 5. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

(921) On. 6. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

(923) To. 7. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

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

Ny sæson starter uge 4 2018, 14 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

Uddannelsen til yogalærer

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.paarupaftenskole.dk eller ringe til DOF Paarup Aftenskole 66 13 00 82.

KURSER V/ PIA SØRENSEN

Syning

- (401) Ti. 19. sep. kl. 9.00-12.40 (BB)
(403) On. 20. sep. kl. 9.00-12.40 (BB)
(402) Ti. 16. jan. kl. 9.00-12.40 (BB)
(404) On. 17. jan. kl. 9.00-12.40 (BB)

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

KURSER V/ JETTE LARSEN

Blomsterbinding

Undervisning i ulige uger.

- (405) On. 13. sep. kl. 16.00-18.45 (PA)

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

KURSER V/ ALLAN BENDIX

Bevægelse og afspænding

Velegnet for scleroseramte og andre bevægelses-hæmmede

- (407) Fr. 8. sep. kl. 9.30-10.50 (BB)
(409) Fr. 8. sep. kl. 10.50-12.10 (BB)

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

KURSER V/ BIRTE UNDEN

Hensyntagende yoga

- (411) On. 13. sep. kl. 11.15-12.45 (PA)
(412) On. 10. 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. 4. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)
(919) Ti. 5. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)
(921) On. 6. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)
(923) To. 7. sep. kl. 15.00-16.30 (YH)

16 gange a 2 lektioner.

Pris 1545/1445 kr.

Ny sæson starter uge 4 2018, 14 gange

KURSER I SUNDHEDS-HUSET PAARUP, PAARUPVEJ 15

BALANCE OG BEVÆGELSE

v/ fysioterapeut Charlotte Ebsen

Holdene er for dig, der gerne vil holde dig i gang og forbedre din fysik og balance. Vi laver øvelser for hele kroppen og har både fokus på styrke, bevægelighed og balance. En del af træningen består af øvelser på gulv og du skal derfor kunne komme op og ned fra gulvet, evt. med hjælp. Der er en afslappet stemning på holdene og plads til grin og hyggeligt samvær. Holdene er for deltagere med

gigt eller andre bevægelsesvanskeligheder.

- (431) Ma. 11. sep. 9.30-10.30 (SP)
(433) To. 14. sep. kl. 13.15-14.15 (SP)
(432) Ma. 8. jan. kl. 9.30-10.30 (SP)
(434) To. 11. jan. kl. 13.15-14.15 (SP)

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

NYT

KURSER FOR DELTAGERE MED OSTEOPOROSE

NYT

BEVÆGELSE I VAND OG PÅ LAND

v/ fysioterapeut Lisbeth Foldager

Motion er en af de vigtigste metoder til begrænsning af knogletab. Undervisningen foregår på gulv og i bassin. Træningen i det varme vand opleves med velvære og en følelse af at kunne mere end på land. Træningen omfatter både kondition, styrke og balance med fokus på ryggens stabiliserende muskler. Gennem øvelser og information om arbejdsstillinger og hvilke bevægelser man bør undgå, får du øget kropsbevidsthed og mindre risiko for brud. Vi har det sjovt, får sved på panden og gode kropoplevelser gennem træning og afspænding. (413) Fr. 1. sep. kl. 11.30-13.00 (HS)

13 gange a 2 lektioner. Pris 1495/1415 kr.

Tilsvarende kursus starter i uge 3 2018

BEVÆGELSE

-side 21

ÅNDEDRÆTSTRÆNING

-side 21

RYGTRÆNING

-side 21



KURSER I SAMARBEJDE MED POLIOFORENINGEN OG ULYKKESPATIENTFORENINGEN

Læs mere på www.paarupaftenskole.dk, www.polioforeningen.dk eller www.ulykkespatientforeningen.dk

Personlig kontakt til kredsformand på tlf. 26 85 42 88 eller næstformand på tlf. 41 24 68 20.

FOREDRAG I SAMARBEJDE MED POLIOFORENINGEN OG ULYKKESPATIENTFORENINGEN

-side 3

BEVÆGELSE FOR DELTAGERE MED PISKESMÆLD / WHIPLASH SKADER OG KRONISKE NAKKEPROBLEMER

v/ fysioterapeut Tina Pasgaard

(427) On. 20. sep. kl. 15.00-16.00 (LF)

(428) On. 17. jan. kl. 15.00-16.00 (LF)

12 gange 1 time. Pris 670/520 kr.

BEVÆGELSE I VAND

v/ fysioterapeut Jakob Wetke

Tilrettelagt for deltagere med ulykkesskade, whiplashskade, rygmærskade eller polio-skade.

(429) On. 30. aug. kl. 16.15-17.00 (HS)

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

Nye kurser starter i uge 47 2017 og uge 10 2018, 11 gange a 1 lektion. Ved tilmelding og betaling til alle 3 holdstarter på én gang, fratrækkes 200 kroner i den samlede kursuspri.

KURSER FOR BRYST- OG KRÆFTOPEREREDE

BEVÆGELSE OG AFSPÆNDING - FOR BRYSTOPEREREDE

v/ fysioterapeut Lisbeth Foldager

(415) Ma. 11. sep. kl. 15.45-16.55 (PA)

20 gange a 1½ lektion. Pris 1195/1105 kr.

BEVÆGELSE OG AFSPÆNDING LYMFØDEM INGEN HINDRING

v/ mensendiecklærer Mette Berrig

(423) On. 27. sep. kl. 9.30-11.00 (PA)

(425) On. 27. sep. kl. 11.00-12.30 (PA)

(424) On. 10. jan. kl. 9.30-11.00 (PA)

(426) On. 10. jan. kl. 11.00-12.30 (PA)

11 gange a 2 lektioner. Pris 935/865 kr.

KURSER I HØJME SVØMMEHAL, HØJMEVÆNGET 3

v/ fysioterapeut Lena Findahl Hansen

I gang igen – efter en brystoperation eller anden kræftsygdom – i vand og på land (417) To. 31. aug. kl. 18.30-20.00 (HS)

v/ fysioterapeut Lisbeth Foldager

I gang igen – efter en brystoperation eller anden kræftsygdom – i vand og på land (421) Fr. 1. sep. kl. 10.00-11.30 (HS)

13 gange a 2 lektioner. Pris 1495/1415 kr.

Tilsvarende kurser starter i uge 3 2018

Gigtforeningen

KURSER I SAMARBEJDE MED GIGTFORENINGENS ODENSE- NORDØSTFYS-KREDS

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

KURSER FOR BEVÆGELSESHÆMMEDE PÅ TORVETS FYSIOTERAPI & TRÆNING

Fisketorvet 3, 2. sal

FYSIO-PILATES FOR GIGTRAMTE

Kurserne er også velegnede for deltagere med osteoporose

v/ Sabine Rosquist Risager

(511) Ti. 12. sep. kl. 10.30-11.30 (TT)

(513) Ti. 12. sep. kl. 14.30-15.30 (TT)

(515) On. 13. sep. kl. 9.30-10.30 (TT)

(517) On. 13. sep. kl. 11.30-12.30 (TT)

(519) On. 13. sep. kl. 15.30-16.30 (TT)

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

Nye kurser starter i uge 3 2018

KURSER I SAMARBEJDE MED FYSIO- TERAPEUTERNE BRYGGERGÅRDEN

Vestergade 11, 2. sal

FYSIO PILATES

v/ fysioterapeut Pia Garbers

Kurserne er velegnede for dig med gigt eller andre bevægelsessværligheder.

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 kropshold-

NYT

BEVÆGELSE I VAND - FOR GIGTRAMTE

I HØJME SVØMMEHAL

v/ Jakob Wetke

(531) Ti. 29. aug. kl. 14.00-14.45 (HS)

(533) Ti. 29. aug. kl. 14.45-15.30 (HS)

(535) Ti. 29. aug. kl. 15.30-16.15 (HS)

(537) Ti. 29. aug. kl. 16.15-17.00 (HS)

v/ Lisa Brøgger Nørregaard

(539) Ti. 29. aug. kl. 17.00-17.45 (HS)

(541) Ti. 29. aug. kl. 17.45-18.30 (HS)

(543) Ti. 29. aug. kl. 18.30-19.15 (HS)

(545) Ti. 29. aug. kl. 19.15-20.00 (HS)

v/ Jakob Wetke

(547) On. 30. aug. kl. 14.00-14.45 (HS)

(549) On. 30. aug. kl. 14.45-15.30 (HS)

(551) On. 30. aug. kl. 15.30-16.15 (HS)

(553) On. 30. aug. kl. 17.00-17.45 (HS)

(555) On. 30. aug. kl. 17.45-18.30 (HS)

(557) On. 30. aug. kl. 18.30-19.15 (HS)

(559) On. 30. aug. kl. 19.15-20.00 (HS)

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

I BOLBRO SVØMMEHAL

v/ Erna Halldórsdóttir

(561) Ma. 28. aug. kl. 10.00-10.45 (BS)

(563) Ma. 28. aug. kl. 10.45-11.30 (BS)

v/ Jakob Wetke

(565) To. 31. aug. kl. 11.00-11.45 (BS)

(567) To. 31. aug. kl. 11.45-12.30 (BS)

(569) To. 31. aug. kl. 12.30-13.15 (BS)

(571) To. 31. aug. kl. 13.15-14.00 (BS)

(573) To. 31. aug. kl. 19.30-20.15 (BS)

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

PÅ ROSENGÅRDSKOLEN

v/ Jakob Wetke

(575) Fr. 1. sep. kl. 16.00-16.45 (RS)

(577) Fr. 1. sep. kl. 16.45-17.30 (RS)

(579) Fr. 1. sep. kl. 17.30-18.15 (RS)

(581) Fr. 1. sep. kl. 18.15-19.00 (RS)

v/ Camilla Bøgelund

(583) Lø. 2. sep. kl. 9.00-9.45 (RS)

(585) Lø. 2. sep. kl. 9.45-10.30 (RS)

(587) Lø. 2. sep. kl. 10.30-11.15 (RS)

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

Nye kurser starter i uge 47 2017 og uge 10 2018, 11 gange a 1 lektion. Ved tilmelding og betaling til alle 3 holdstarter på én gang, fratrækkes 200 kroner i den samlede kurspris.

ningen og øge kontrollen af kroppens bevægelser, så du undgår smerter, nedslidning og overbelastning.

(501) To. 14. sep. kl. 8.00-9.00 (BG)

(502) To. 18. jan. kl. 8.00-9.00 (BG)

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

KURSER I SAMARBEJDE MED LINDE ALLÉ FYSIOTERAPI

Linde Allé 23.

BEVÆGELSESLÆRE FOR GIGTRAMTE

v/ Erna Halldórsdóttir

(503) Ma. 28. aug. kl. 13.00-14.00 (LF)

(505) Ma. 28. aug. kl. 16.45-17.45 (LF)

GIGTRAMTE MED RYGPROBLEMER

v/ Britta Kristensen

(507) Ma. 28. aug. kl. 11.00-12.00 (LF)

v/ Henriette Klit

(509) Ma. 28. aug. kl. 12.00-13.00 (LF)

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

Nye kurser starter i uge 3 2018



Trivsel, sundhed og livsstil

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

MESTRINGSGRUPPER FOR VOKSNE MED ADD ELLER ADHD

I samarbejde med ADHD-foreningen tilbydes et struktureret undervisningsforløb til voksne med ADD eller ADHD. Undervejs kommer undervisningen omkring en række emner, heriblandt viden om ADD/ADHD, struktur, husarbejde, uddannelse/arbejde, parforhold, papirarbejde, forældrerollen og økonomi.

Gruppen mødes 2 timer hver uge i 10 uger og består af 8-10 deltagere. Grupperne ledes af en underviser, som har stort kendskab til ADD/ADHD og personlige erfaringer med mennesker med ADD/ADHD. For at kunne deltage i forløbet, skal man have diagnosen ADHD eller ADD som primærdiagnose. Man skal være indstillet på at komme hver gang, og man skal være indstillet på at deltage aktivt i gruppen, i det omfang man formår. Forløbet er ikke egnet for mennesker med ADD eller ADHD som samtidig har et misbrug. Der tilbydes en individuel samtale forud for opstart i et forløb. Mestringsgrupperne gennemføres uden offentligt tilskud.

LÆS MERE OM ADHD-FORENINGEN

-side 8

Mestringsgruppe for voksne med ADD som primærdiagnose

(379) Ma. 18. sep. kl. 10.00-11.50 (PA)

(380) Ma. 15. jan. kl. 10.00-11.50 (PA)

Mestringsgruppe for voksne med ADHD som primærdiagnoser

(381) To. 21. sep. kl. 19.00-20.50 (PA)

(382) To. 18. sep. kl. 19.00-20.50 (PA)

10 gange a 2 lektioner. Pris 995 kr.

KURSER V/ BIRGITTE SVENDSEN

Mindfulness

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

(377) Lø. 4. nov. kl. 10.00-15.00 (PA)

(378) Lø. 10. mar. kl. 10.00-15.00 (PA)

5½ lektion. Pris 310/290 kr.

MINDFULNESS, BEVÆGELSE OG MEDITATION

-side 22

KURSER V/ FØRSTEHJÆLPS-INSTRUKTØR INGRID SIMONSEN

(Godkendt af Dansk Førstehjælpsråd)

Materialeudgift 140 kr. pr. deltager betales til instruktøren.

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

Livreddende førstehjælp

Du lærer hvordan du med kun en lille indsats, kan redde et andet menneskes liv, genoplivning trin for trin ved hjertestop og at bruge en hjertestarter.

(371) Lø. 11. nov. kl. 9.00-15.50 (PA)

(372) Sø. 11. mar. kl. 9.00-15.50 (PA)

7½ lektion. Pris 390/365 kr.

Hjerte-Lunge-Redning og brug af hjertestarter

Kurset er godkendt til repetitionskursus

På dette førstehjælpskursus lærer du genoplivning trin for trin og at bruge en hjertestarter.

(373) Ti. 14. nov. kl. 17.30-21.35 (PA)

(374) Ma. 26. feb. kl. 17.30-21.35 (PA)

4½ lektion. Pris 275/260 kr.

Førstehjælp – for dig der har ansvar for børn

På kurset lærer du både livreddende førstehjælp og at hjælpe ved hverdagens mindre uheld.

(375) Sø. 5. nov. kl. 9.30-13.35 (PA)

(376) Lø. 3. mar. kl. 9.30-13.35 (PA)

4½ lektion. Pris 275/260 kr.



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/ ULF STARUP

Klaver

- (1001) Ti. 5. sep. kl. 12.30-14.50 (PA)
- (1003) Ti. 5. sep. kl. 15.00-17.20 (PA)
- (1002) Ti. 16. jan. kl. 12.30-14.50 (PA)
- (1004) Ti. 16. jan. kl. 15.00-17.20 (PA)

Brugsklaver

- (1005) Ma. 4. sep. kl. 12.00-14.20 (PA)
- (1007) Ma. 4. sep. kl. 15.00-17.20 (PA)
- (1006) Ma. 15. jan. kl. 12.00-14.20 (PA)
- (1008) Ma. 15. jan. kl. 15.00-17.20 (PA)

Jazzklaver

- (1009) Ma. 4. sep. kl. 12.00-14.20 (PA)
- (1011) Ma. 4. sep. kl. 15.00-17.20 (PA)
- (1010) Ma. 15. jan. kl. 12.00-14.20 (PA)
- (1012) Ma. 15. jan. kl. 15.00-17.20 (PA)

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

Rytmask hørrelære

- (1013) Ma. 4. sep. kl. 19.00-20.50 (PA)
- (1014) Ma. 15. jan. kl. 19.00-20.50 (PA)

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

KURSER V/ PETER NØRSKOV JØRGENSEN

Klaver

- (1015) Ti. 5. sep. kl. 14.00-16.20 (PA)
- (1017) To. 7. sep. kl. 19.00-21.20 (PA)
- (1016) Ti. 16. jan. kl. 14.00-16.20 (PA)
- (1018) To. 18. jan. kl. 19.00-21.20 (PA)

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

KURSER V/ THOMAS LASSEN

Keyboard og rytmask klaver

- (1019) Ma. 4. sep. kl. 18.00-19.50 (PA)
- (1021) Ma. 4. sep. kl. 20.00-21.50 (PA)
- (1020) Ma. 22. jan. kl. 18.00-19.50 (PA)
- (1022) Ma. 22. jan. kl. 20.00-21.50 (PA)

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

KURSER V/ LEIF MUNK HANSEN

Sang

- (1023) Ti. 5. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)
- (1025) To. 7. sep. kl. 14.00-15.50 (PA)
- (1027) To. 7. sep. kl. 16.00-17.50 (PA)
- (1024) Ti. 16. jan. kl. 17.00-18.50 (PA)

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.

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.

- (1026) To. 18. jan. kl. 14.00-15.50 (PA)

- (1028) To. 18. jan. kl. 16.00-18.50 (PA)

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

KURSER V/ FRANCESCO CIGNA

Guitar

Begyndere og viderekomne.

- (1029) Ma. 4. sep. kl. 14.00-15.50 (PA)
 (1031) Ma. 4. sep. kl. 16.00-17.50 (PA)
 (1033) Ma. 4. sep. kl. 18.00-19.50 (PA)
 (1030) Ma. 15. jan. kl. 14.00-15.50 (PA)
 (1032) Ma. 15. jan. kl. 16.00-17.50 (PA)
 (1034) Ma. 15. jan. kl. 18.00-19.50 (PA)

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

El-bas

Begyndere og viderekomne.

- (1035) Ma. 4. sep. kl. 18.00-19.50 (PA)
 (1036) Ma. 15. jan. kl. 18.00-19.50 (PA)

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

Musik teori og komposition

- (1037) Ma. 4. sep. kl. 20.00-21.50 (PA)
 (1038) Ma. 15. jan. kl. 20.00-21.50 (PA)

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

KURSER V/ MARIANNE KIENITZ

Violin flex-holdet

- (1039) Fr. 8. sep. kl. 14.00-15.50 (PA)
 (1040) Fr. 19. jan. kl. 14.00-15.50 (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 repertoire. Alle, der har en cello, bas, fløjte, klarinet, guitar og selvfølgelig violin er velkommen. Musikken tilpasses dit niveau.

- (1041) On. 6. sep. kl. 15.00-16.50 (PA)
 (1042) On. 17. jan. kl. 15.00-16.50 (PA)

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

KURSER V/ SØREN FRIIS

Cello

- (1043) Ma. 4. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)
 (1044) Ma. 15. jan. kl. 17.00-18.50 (PA)

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

KURSER V/ HANNE HAVNDRUP JENSEN

Kontrabas

- (1045) On. 6. sep. kl. 10.00-11.50 (PA)
 (1046) On. 17. jan. kl. 10.00-11.50 (PA)

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

KURSER V/ CHRISTINA ENIG

Tværfløjte

- (1047) Ma. 11. sep. kl. 14.00-15.50 (PA)
 (1048) Ma. 15. jan. kl. 14.00-15.50 (PA)

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

Fløjteensemble

- (1049) Ma. 11. sep. kl. 16.00-17.50 (PA)
 (1050) Ma. 15. jan. kl. 16.00-17.50 (PA)

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

KURSER V/ ASGER BONDO

Klarinet

- (1051) Ma. 4. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)
 (1052) Ma. 15. jan. kl. 17.00-18.50 (PA)

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

KURSER V/ RASMUS HENRIKSEN

Basun

- (1053) Ti. 5. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)
 (1054) Ti. 16. jan. kl. 17.00-18.50 (PA)

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

Blæsere improvisation – begyndere og øvede

Improvisation er holdet for dig, som synes, at det er svært at spille solo. Her får du indføring i akkorder og skalaer og lærer at "bygge en solo op". Vi over til play-a-long tracks (forudindspillet rytmegruppe), og du får individuel respons på dine soloer. Har du improviseret i mange år, men savner mere viden omkring det teoretiske, vil du også med fordel kunne være med her.

- (1055) On. 6. sep. kl. 18.15-19.00 (PA)
 (1056) On. 17. jan. kl. 18.15-19.00 (PA)

12 gange a 1 lektion. Pris 925/885 kr.

NYT

KURSER V/ HENRIETTE HOLK

Jagthorn

Begyndere

- (1057) On. 20. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)
 (1058) On. 24. jan. kl. 19.00-20.50 (PA)

Let øvede

- (1059) On. 20. sep. kl. 17.00-18.50 (PA)
 (1060) On. 24. jan. kl. 19.00-20.50 (PA)

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

Valdhorn

- (1061) Ti. 19. sep. kl. 18.00-19.50 (PA)
 (1062) Ti. 23. jan. kl. 18.00-19.50 (PA)

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

Klassisk kammermusik for blæsere

Sammenspil for dig der nyder eller ønsker at komme i gang med at spille sammen med andre, og som savner en professionel instruktion i 'Kunsten at spille kammermusik'.

På kurserne arbejder vi med at lytte til og følge hinanden, vi træner at 'starte samtidigt' og have den samme puls, vi over os i sammen at formidle nodebilledet til musik, og vi arbejder med de forskellige stilarter indenfor klassisk kammermusik.

- (1063) Ti. 19. sep. kl. 20.00-21.50 (PA)
 (1064) Ti. 23. jan. kl. 20.00-21.50 (PA)

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

KORSANG

Bolbro Lungekor v/ Hanne Juul Sørensen

Sang er en alternativ træningsaktivitet som både fysisk og psykisk er god for deltagerne med langesygdomme. Videnskaben og erfaringerne viser, at sang er en god og naturlig måde at træne vejtrækningen på. Sang styrker åndedrætsmuskulaturen, er god gymnastik for lungerne, giver øget velvære og så er sang også rigtig godt for humøret. Træningen vil bestå af vejtrækningsøvelser, lidt sangteknik og en masse gode sange. Man behøver ikke at have en "pæn" stemme, særlige sangevner eller erfaring med korsang for at deltage.

NYT

Er dette nye kor noget for dig - så kom og vær med i fællesskab, hvor vi mødes for at synge.

To. 7/9 kl. 13.00-14.25, Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50, Odense V

10 gange a 1½ lektion. Pris 375/330 kr.

Kor 17 v/ Hanne Juul Sørensen

NYT

Har du endnu ikke prøvet at synge i kor, så har du nu muligheden for at opleve det personlige velvære, der opstår efterhånden som kroppen og stemmen bliver sluppet fri. Vi skal derfor arbejde med at udvikle stemme- og kropsbevidstheden, så du opnår et frit åndedræt og en fri stemme. I et afslappet fællesskab skal vi synge enstemmigt og flerstemmigt og afprøve de forskellige genrers muligheder. Kom glad - der kræves ingen særlige forudsætninger.

Ma. 4/9 kl. 17.00-18.50, DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18, Odense C

12 gange a 2 lektioner. Pris 960/885 kr.

Altus-koret v/ Henrik Møller Jensen

Fmd. Ingrid la Pia, 62 20 62 65 / 30 13 07 89.

Ti. 5/9 kl. 9.30-11.50, Søjlehuset, Otto Bachesvej 13.

Fynsk Cantilena v/ Claus Wilson

Fmd. Anni Mulbjerg, 28 56 30 72.

Ti. 5/9 kl. 19.15-21.45, Fredens Kirke, Skibhusvej 162.

Heimer-koret v/ Jytte Damholm

Kontaktperson Ulla Thomsen, 66 19 40 91.

To. 31/8 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. 23/8 kl. 18.30-21.00, Odin Havnepark, Kon-ferencecenter Fabrikken, Lumbyvej 17.

Koret Igenklang v/ Henrik Møller Jensen

Kontakt: Kirsten Allen Jensen, 30 28 29 18.

To. 31/8 kl. 17.00-18.50, DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18.

Kor Cecilia v/ Leif Munk Hansen

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

Ti. 5/9 kl. 19.00-21.10, DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18.

Korup-koret v/ Ulf Starup

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

Ma. 21/8 kl. 14.45-17.00, Korup Sognegård, Korupvej 40.

Lindved-koret v/ Sven Skovbakke

Fmd. Axel Gomard, 66 11 68 96.

To. 31/8 kl. 19.30-21.45, Rudolf Steiner-skolen i Odense, Lindvedvej 64, 5260 Odense S.

Mandskoret Vulcan v/ Ulf Starup

Fmd. Orla Drejer, 65 97 75 10.

Ti. 29/8 kl. 19.00-20.50, Metals Aktivitetshus, Østerbæksvej 92.

Marguerit-koret v/ Anne Buch Hansen

Fmd. Lis B. Andersen, 66 18 16 16.

To. 7/9 kl. 10.00-12.00, DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18.

ODA-koret v/ Eva Østergaard

Fmd. Grethe Purreskov, 29 45 13 97.

On. 23/8 kl. 19.00-21.15, Konsistoriebygningen ved Odense Domkirke, Klosterbakken 2.

Odense Koret v/ Janne Møller

Fmd. Preben Jørgensen, 20 84 99 71.

Ma. 14/8 kl. 19.30-22.00, Bolbro Sognehus, Stadionvej 68.

Odense Seniorskor af '78 v/ Ulla Poulsen

Fmd. Johan Jensen, 29 72 16 95.

Ti. 22/8 kl. 9.30-11.45, Seniorhuset, Toldbodgade 5-7.

Odin-koret v/ Svetlana Prip

Kontakt Lene Egetoft, 21 48 85 24.

Ma. 14/8 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. 18/8 kl. 9.45-12.05, Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 F.

Rydsåkoret v/ Hanne Juul Sørensen

Kontakt Ernst Overby, 66 16 10 63.

To. 31/8 kl. 15.30-18.00, Tarup Skole, Tarupgårdsvej 1.

Sangkoret Fionia v/ Gulli Margrete Odsbøl

Fmd. Susanne Voss, 40 26 99 33

Ti. 22/8 kl. 19.00-21.20, Thomas Kingos Kirkes sognesal, Bülowvej.

Seniormandskoret Metal Odense v/ Ulf Starup

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

Ti. 15/8 kl. 10.00-12.00, Sanglokalet, Metals Aktivitetshus, Østerbæksvej 92.

Svanekoret v/ NN

Fmd. Kirsten Pedersen 23 46 81 55.

Ma. 21/8 kl. 9.45-12.15, Seniorhuset, Toldbodgade 5-7.

ORKESTERSPIL

Fyns Amatør Symfoniorkester v/ Mats Ringaby

Fmd. Bjarne Egelund, 23 62 96 34.

Ma. 4/9 kl. 19.00-21.45, Tornbjerg Gymnasium, Skærmhatten 15.

Pakhus-orkestret - sammenspil v/ Marianne Kienitz

Kontakt: DOF Paarup Aftenskole, 66 13 00 82

On. 6/9 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. 23/8 kl. 19.30-22.15, DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18.

Fløjteensemble v/ Christina Enig

Kontakt DOF Paarup Aftenskole, 66 13 00 82

Ma. 11. sep. kl. 16.00-17.50, DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18.

KONCERTER

-side 8

DOF Korup-Ubberud Aftenskole

1. januar 2017 fusionerede DOF Korup-Ubberud Aftenskole med DOF Paarup Aftenskole. Velkommen til kurser der afholdes i Korup-Ubberud. 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/ STINA OG UFFE BALSLEV

På kurserne lærer du både traditionelt og mere eksperimenterende binderi, af tørret såvel som frisk materiale. På www.paarupaftenskole.dk kan du læse mere om de enkelte kursers indhold, samt hvad deltagerne skal medbringe og hvad der kan købes ved underviserne.

Blomsterbinding

(3001) On. 27. sep. kl. 15.30-18.15 (KS)
(3003) On. 27. sep. kl. 18.30-21.15 (KS)
(3002) On. 3. jan. kl. 15.30-18.15 (KS)
(3004) On. 3. jan. kl. 18.30-21.15 (KS)

6 gange a 3 lektioner. Pris 540/490 kr.

Juleblomsterbinding

(3021) Lø. 2. dec. kl. 10.00-15.00 (KS)

5½ lektion. Pris 175/155 kr.

Påske- og forårsbinderi

(3022) Lø. 17. marts kl. 10.00-15.00 (KS)

5½ lektion. Pris 175/155 kr.

KURSER V/ FLEMMING ANDERSEN

Madlavning for mænd

Kom til madlavning og forny dig. Vi laver sund og kulinarisk mad. Udgifter til råvarer betales til underviseren.

(3005) Ma. 18. sep. kl. 18.00-20.45 (US)
(3007) On. 20. sep. kl. 18.00-20.45 (US)
(3009) To. 21. sep. kl. 18.00-20.45 (US)
(3006) Ma. 15. jan. kl. 18.00-20.45 (US)
(3008) On. 17. jan. kl. 18.00-20.45 (US)

(3010) To. 18. jan. kl. 18.00-20.45 (US)

10 gange a 3 lektioner. Pris 900/810 kr.

Tema madlavning for M/K

Vi laver spændende og kulinarisk mad fra Midtøst Havsområdet. Udgifter til råvarer betales til underviseren.

Undervisning: 19/9, 10/10, 31/10 og 21/11

(3011) Ti. 19. sep. kl. 18.00-20.45 (US)

Undervisning: 16/1, 6/2, 27/2 og 20/3

(3012) Ti. 16. jan. kl. 18.00-20.45 (US)

4 gange a 3 lektioner. Pris 360/325 kr.

Nede på jorden mad til folk med diabetes 2

Kurset indeholder gode råd (ingen formaninger) og enkle opskrifter til hverdagen både til de små og store måltider. Udgifter til råvarer betales til underviseren.

Undervisning: 3/10, 24/10, 14/11 og 5/12

(3013) Ti. 3. okt. kl. 18.00-20.45 (US)

Undervisning: 30/1, 20/2, 13/3 og 3/4

(3014) Ti. 30/1 kl. 18.00-20.45 (US)

4 gange a 3 lektioner. Pris 360/325 kr.

KURSUS V/ KLAUS SØRENSEN

Svampekursus i Langesøskoven

Er du til svampe, så lær selv at finde dem i skoven efterfølgende tilbereder vi svampene i skolekø-

kenet på Ubberud Skole. Du skal selv medbringe drikkevarer. Mødested: Den gamle smedje ved Langesø Slot.

(3015) Lø. 14. okt. kl. 9.30-15.25 (US)

6½ lektion. Pris 200/180 kr.

KURSER V/ KAREN VONTILLIUS

Knipling

Har du lyst til at lære at kniple? Eller har du kniplet engang og vil gerne i gang igen? På kurset knipler vi alt fra smalle bånd til brede sjaler, fra små flakoner til runde duge. Vi laver engle til jul og kyllinger til påske. Kniplinger til beklædning og bolig. Næsten alt kan laves i dette skønne håndværk – og det er ikke svært.

(3017) Ti. 19. sep. kl. 15.30-18.15 (KS)

(3018) Ti. 16. jan. kl. 15.30-18.15 (KS)

10 gange a 3 lektioner. Pris 900/810 kr.

KURSER V/ HARDY ERNST

Tegning og maleri

Kurset henvender sig til alle, nybegyndere, lidt øvede og øvede. Vi bruger kun vandbaseret maling af hensyn til skolens lokaler. Medbring selv materialer.

(3019) To. 21. sep. kl. 18.30-21.15 (KS)

(3020) To. 18. jan. kl. 18.30-21.15 (KS)

10 gange a 3 lektioner. Pris 900/810 kr.

FOREDRAG I SAMARBEJDE MED AKTIV KORUP

-side 2

NU ER DER LOGO PÅ VINDUERNE, MEN HVOR GÅR MAN IND? KAN ALLE BRUGE HUSET?

- **Ja, Brugerhuset er for alle** på tværs af alder, køn, etnisk baggrund, uddannelse. Det er brugernes hus; derfor er alle velkomne.

De mennesker som "bruger huset" præger hele tiden udviklingen. Huset er en aktiv medspiller i lokalområdet Bolbro, i samarbejdet med Odense Kommune, DOF Paarup Aftenskole, foreninger og meget andet. **Gå via den gamle skolegård og ind ad indgang L**, følg de røde fodspor, så kommer Brugerhusets hjerte; cafeen. Bolbro Brugerhus er en selvstændig forening og har driftsoverenskomst med Odense Kommune og partnerskabsaftale med DOF Paarup Aftenskole. DOF Paarup Aftenskole har en del undervisning i Brugerhuset.

Brugerforeningen har ansat **daglig leder Lone Juul Pedersen** til at varetage hverdagens mange forskelligartede opgaver, udvikling, dialog og koordinering. **Nicolaj Rasmussen** er deltidsansat køkkenansvarlig og varetager køkkenets opgaver med planlægning, udvikling og samarbejde med gruppen af køkkenfrivillige.

info@bolbrobrugerhus.dk
www.bolbrobrugerhus.dk
Stadionvej 50, indgang L-M,
5200 Odense V
tlf. 65 91 22 09



Bolbro Brugerhus

– et kultur- og aktivitetshus for alle!

CAFEEN

Går du hjemme og tænker på, at mødes med andre, så besøg Brugerhusets cafe. Her kan du nyde en kop kaffe og ostemad mm, læse avis eller måske spille et spil, være alene eller sammen med andre og få gode ideer. Kik bare indenfor.

Åbningstider

Mandag-torsdag	kl. 08.30-16.00 kl. 18.30-20.30
Fredag	kl. 08.30-14.00

AKTIVITETSDAG FOR BØRN KL. 11-14

Søndag 29. oktober 2017

Søndag 28. januar 2018

Besøg de åbne værksteder, hvor alle børn kan prøve forskellige aktiviteter. Det kan være skak, glasarbejde, bolsjekogning, maleværksted, papirklip, håndarbejde. Der kan være egenbetaling på nogle af aktiviteterne. Cafeen har åbent for salg af en børnevenlig frokost. Tilmelding onsdagen før arrangementet.

MEDLEMSKAB AF BRUGERFORENINGEN

Brugerforeningens kontingent er kr. 150,- pr. person og kr. 400,- for en forening. Medlemskabet bliver regnet fra 1. september til 31. august.

ÅBENT HUS PÅ EN HVERDAG

Tirsdag 26. sep. kl. 11.30-13.30 og

Onsdag 6. 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.



SYNG SAMMEN OG FÆLLESSPISNING - EN SØNDAG I BRUGERHUSET

Søndag 24. september

Søndag 5. november

Søndag 4. februar

Søndag 8. april

Syng Sammen kl. 15.

Der er ingen krav til sangstemmerne når kordirigenten fører os igennem programmet. I pausen nyder vi kaffe/te og kage fra cafeen. Tilmeld dig gerne.

Pris kr. 30,-

Fællesspisning kl. 17.

Kom til et par hyggelige timer med spising i cafeen. Tilmelding og betaling i cafeen onsdagen før.

Pris voksne kr. 60,-

Børn 5-12 år kr. 20,-

VÆLGERMØDE

Tirsdag 7. nov. kl. 19.30

Som det efterhånden er blevet en god tradition, afholder Bolbro Brugerhus vælgermøde op til Kommunalvalget 2017. Mødet vil blive holdt som „gammeldags“ vælgermøde og vi håber på fuldt panel fra partierne. Der vil blive rig mulighed for at stille spørgsmål fra salen.

JULEMARKED

Søndag 26. november kl. 11-15

Gå ikke glip af det store, traditionelle og hyggelige julemarked.

Vi er i julestemning, træet er pyntet, adventskransen er hængt op. I julestuen kan du købe alle former for gaver og julepynt eller hente inspiration til dine egne juleforberedelser i de mange forskellige boder.

Cafeen sælger gløgg og æbleskiver og der vil være stort amerikansk lotteri og tombola. I løbet af eftermiddagen synger "Regnbuekoret" julens dejlige sange ledelse af kordirigent Janne Møller. Koret er en del af DOF Paarup Aftenskole.

Fri entré

TURE OG ARRANGEMENTER MED BRUGERHUSET

Onsdag 23. august: Humlemagasinet i Harndrup.

Søndag 17. september: ODEON med rundvisning.

Søndag 24. september: Byttemarked

Onsdag 27. september og 22. november: "Mændenes Madklub" arrangerer "spis sammen".

Lørdag 7. oktober: "Kongernes Jelling" med rundvisning.

Mandag 23. oktober og 19. februar: film og mad.

Fredag 15. december: Fællesspisning julebuffet.

Torsdag 18. januar: Teater

Torsdag 1. marts: Forsorgsmuseet i Svendborg. I maj/juni går turen til Lilleskov Teglværk og Johannes Larsen Museet



En fredag i foråret afvikles "Mad & musik" med en spændende kunstner og lidt småt, godt og sødt til ganen.

Mere information om ture og arrangementer www.bolbrobrugerhus.dk og opslag i dagspressen. Du kan også følge med ved via Bolbro Brugerhus facebookside. Tilmelding til ture og arrangementer i cafeen eller via hjemmesiden.

ÅBNE AKTIVITETER

Mandag

Decoupage kl. 10.00-13.00

Kortklubben Lige Ud kl. 12.00-17.00

ADHD familiecafe kl. 16.00-20.00

Glasværksted kl. 18.30-21.30

Porcelæn kl. 18.30-21.30

Tirsdag

Håndsyning-patchwork

(ulige uger) kl. 10.00-13.00

Akrylmaling kl. 11.00-15.00

Glasværksted kl. 10.00-13.00

Strikkepigerne kl. 10.00-14.00

Læsekreds (sidste tirsdag i md) kl. 10.00-12.00

Samværscafeen kl. 13.30-15.30

MK 60+ (sidste tirsdag i md) . . kl. 13.30-16.00

ADHD-fællesskab kl. 16.00-18.00

Glasværksted (ulige uger) . . . kl. 18.00-21.00

Hygge-porcelæn (lige uger) . . kl. 18.00-21.00

Lær at spille GO kl. 19.00-22.00

Papirklip kl. 18.30-21.00

Folkedans – lancier kl. 19.00-21.00

Onsdag

Hyggeklubben (håndarbejde) . . kl. 09.30-12.00

Mødregruppe kl. 10.00-12.00

Akvarel kl. 10.00-13.00

Syværksted kl. 11.00-16.00

Glasværksted kl. 12.00-15.00

Bridge kl. 12.30-16.00

It-cafe kl. 13.00-15.00

Mændenes Madklub

(ulige uger) kl. 16.00-19.00

Danske træning kl. 19.30-21.00

Torsdag

Kreativ torsdag/HjerneSagen . . kl. 10.00-13.00

Glas- & porcelænsmaling kl. 10.00-13.00

Skaftævning kl. 14.00-18.00

Diabetes Motivationsgruppe . . . kl. 16.00-19.00

Strikkecafe (3. i md) kl. 18.30-21.00

Læseforeningens skak for børn . kl. 16.40-19.00

Læseforeningens skak kl. 18.30-24.00

Fredag

HjerneSagens maleværksted . . kl. 10.00-12.00

Søndag

Kvindecafeen (3. i md) kl. 13.00-16.00

DOF Nordfyn Aftenskole

Velkommen til kurser i nyoprettede DOF Nordfyn Aftenskole.

Vil du vide mere om de enkelte kurser kan du finde uddybende beskrivelser på www.dofnordfynaftenskole.dk eller ringe til Aftenskolen 66 13 00 82

SY OG FORNY

v/ Mette Lunding Smith

Sykursus for dig som allerede syr i dag, eller for dig, som gerne vil begynde at sy. Der vil være mulighed for at sy tøj til dig selv eller børnene, ting til boligen eller hvad du ellers har lyst til. Vi syr i dine medbragte materialer. Det kan være nyt stof eller aflagt tøj/stof som vi tryller om til nye kreative ideer. I kan medbringe egne mønstre eller vi kan freestyle efter dine ønsker.

Undervisning i ulige uger.

(n-801) Ma. 25. sep. kl. 19.00-21.45 (HM)

(n-802) Ma. 29. jan. kl. 19.00-21.45 (HM)

6 gange a 3 lektioner. Pris 895 kr.

BOLLYWOOD DANS

v/ Laxmi Khadka

Bollywood Dans er en fantastisk, energisk og ekspressiv danseform, hvor man både arbejder med bevægelse og udtryk.

(n-803) Ma. 18. sep. kl. 18.00-19.00 (SÆ)

(n-804) Ma. 22. jan. kl. 18.00-19.00 (SÆ)

10 gange a 1 time. Pris 665 kr.

DANSEMEDITATION

v/ Laxmi Khadka

Når vi kombinerer dans og meditation får vi positive, sunde og underholdende øvelser, som styrker vores bevidsthed og velvære. Der er ingen begrænsninger i alder, køn, kultur eller religion – alle kan være med.

(n-805) Fr. 22. sep. kl. 17.00-18.30 (SÆ)

(n-806) Fr. 26. jan. kl. 17.00-18.30 (SÆ)

10 gange a 1½ time. Pris 995 kr.

ZUMBA

v/ Laxmi Khadka

Zumba er en dejlig sjov motionsform for alle. Man får sved på panden til god musik, samtidig med man har det sjovt. Her er alle velkomne og bliver taget godt imod. Har du lyst til at danse zumba, grine og svede, så er dette holdet for dig.

(n-819) Ma. 18. sep. kl. 17.00-18.00 (SÆ)

(n-820) Ma. 22. jan. kl. 17.00-18.00 (SÆ)

10 gange a 1 time. Pris 665 kr.

MINDFULNESS BEVÆGELSE OG MEDITATION

EN SØNDAG MED FORDYBELSE I KROP OG SIND

v/ Laxmi Khadka og Inge Strandby

Mindfulness er øvelse i at være opmærksomt tilstede i nuet. Vi bruger øvelser fra yoga og meditation, som skaber øget nærvær, koncentration og fokusering. Øvelserne styrker vores kropsbevidsthed og udvikler styrke, smidighed og balance. (Læs mere om kurserne på www.dofnordfynaftenskole.dk)

(n-807) Sø. 29. okt. kl. 10.00-14.05 (MS)

4½ lektion. Pris 375 kr.



LUNGEKOR

Prøv et sangfællesskab - og styrk din vejtrækning samtidig. Forskning viser at man træner og udvider sin vejtrækningskapacitet og lungefunktion når man synger, blodets iltmængde øges og kroppen frigør energi så man føler sig bedre tilpas. Dette tilbud henvender sig til alle med KOL og andre lungerelaterede lidelser. Lungekorere er blevet til i samarbejde med Dansk Oplysnings Forbund og Lungeforeningen. Vil du vide mere, så kontakt lungekorernes dirigent, Henrik Møller Jensen tlf. 30 58 99 87 eller mail henrik.snestrup@gmail.com

Bogense lungekor

Synger i Bogense Medborgerhus, Gyldensteensvej 24, Bogense

(n-809) Ma. 18. sep. 10.00-11.50 (MB)

(n-810) Ma. 22. jan. kl. 10.00-11.50 (MB)

10 gange a 2 lektioner. Pris 495 kr.

Søndersø Lungekor

Synger i Borgerhuset Søndersø, Dallundvej 20, Søndersø

(n-811) Fr. 15. sep. kl. 10.00-11.50 (MS)

(n-812) Fr. 19. jan. kl. 10.00-11.50 (MS)

10 gange a 2 lektioner. Pris 495 kr.

KURSER I SAMARBEJDE MED BOGENSE FYSIOTERAPI, JYLLANDSVEJ 19, BOGENSE

EFTERFØDELSTRÆNING

v/ fysioterapeut Ida Strandvik Skjellerud

Har du født for nylig og kan du mærke, at kroppen ikke er, hvad den har været?

Har du behov for lidt støtte til at komme i gang med at "genfinde din krop?" så er dette kursus det rette for dig.

En graviditet er en stor belastning for kvindens krop, og de fleste kvinder har derfor behov for efterfølgende genoptræning. På kurset vil der være fokus på bækkenbunden. Men der vil også være kredsløbstræning, såvel som styrke og stabilitets-træning af hele kroppen!

Der er maks. 6 deltagere pr. hold. Du må selvfølgelig gerne have din baby med.

(813) Ti. 5. sep. kl. 10.30-11.30 (BF)

(815) Ti. 24. okt. kl. 10.30-11.30 (BF)

(814) Ti. 16. jan. kl. 10.30-11.30 (BF)

(816) Ti. 6. mar. kl. 10.30-11.30 (BF)

6 gange a 1 time. Pris 645 kr.

TRX-TRÆNING

**v/ fysioterapeut Kenneth Stage
Morgenstjerne**

TRX-træning er sjovt og udfordrende og kan udføres af alle. Deltagerne arbejder i hver deres strop, hvor træningsbelastningen er deres egen kropsvægt. Belastningen kan justeres afhængigt af hvilket niveau træningen skal være på og derfor kan alle være med. Træningen vil have fokus på kroppens store muskelgrupper og derfor får vi trænet både arme, ben og overkrop. Træningen vil være under kyndig vejledning af en fysioterapeut, der vil kunne tage højde for eventuelle skavanker. Maks. 4 deltagere.

(n-817) Fr. 15. sep. kl. 10.00-10.45 (BF)

(n-818) Fr. 19. jan. kl. 10.00-10.45 (BF)

10 gange a 1 lektion. Pris 930 kr.

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.

KNÆ- OG HOFTE TRÆNING

v/ fysioterapeut Ida Strandvik Skjellerud

Har du været igennem et genoptræningsforløb efter en knæ- eller hofteoperation og vil du gerne forsætte den udvikling som du er i gang med? Så er dette hold det rigtige for dig. Knæ- og hofteholdet tilbyder styrketræning med fokus på at skabe øget kontrol og styrke omkring benenes store led. Træningen vil være under kyndig vejledning af en fysioterapeut. Det er ikke et krav, at du har været igennem en operation. Undervisningen er tilrettelagt så der tages individuelle hensyn i forhold til

de begrænsninger du har i knæ/hofte.

(n-821) Ma. 11. sep. kl. 16.30-17.15 (BF)

(n-822) Ma. 15. jan. kl. 16.30-17.15 (BF)

10 gange a 1 lektion. Pris 495 kr.

KOL - TRÆNING

**v/ fysioterapeut Kenneth Stage
Morgenstjerne**

Har du svært ved at få vejret på grund af KOL eller en anden lungelidelse, og ønsker du at gøre noget ved det, så er dette hold noget for dig. Holdet vil have fokus på at forbedre lungefunktionen og kroppens kredsløb så dagligdags aktiviteter bliver nemmere at udføre. Træningen vil bestå af konditionstræning både i maskiner og som gulvøvelser og det vil blive reguleret ud fra dit niveau. Træningen vil være under kyndig vejledning af en fysioterapeut.

Undervisningen er tilrettelagt så der tages individuelle hensyn i forhold til de begrænsninger du har pga. din lungelidelse.

(n-823) Ti. 12. sep. kl. 10.30-11.15 (BF)

(n-824) Ti. 16. jan. kl. 10.30-11.15 (BF)

10 gange a 1 lektion. Pris 495 kr.



DOF Assens Aftenskole

Velkommen til DOF Assens Aftenskole.

Vil du vide mere om de enkelte kurser og temaaftener kan du finde uddybende beskrivelser på www.dofassensaftenskole.dk eller ringe til Aftenskolen 66 13 00 82.

KURSER OG TEMAFTENER I SAMARBEJDE MED TOMMERUP FYSIOTERAPI, LINDEALLE 37, TOMMERUP

TEMAAFTEN OM ÅNDEDRÆTSTRÆNING

**v/ fysioterapeut Monica Knørr og
fysioterapeut Stine Huusom**

Tænk du nogensinde over, hvordan du trækker vejret? Bliver du hurtigt forpustet? Sukker du ofte? Føles din vejtrækning overfladisk? Når du tager en dyb vejtrækning, mærker du så primært bevægelsen i bryst og skuldre? Hvis du kan svare ja til et eller flere af spørgsmålene så kom til temaaften hos Tommerup Fysioterapi, og lad dig inspirere til træning af din åndedrætsfunktion.

(a-101) Mandag 25. september kl. 19.00

Pris 50 kr.

TEMAAFTEN OM RYGSKOLING OG TRÆNING

**v/ fysioterapeut Martin Kraft og
fysioterapeut studerende Maja
Lykke Christiansen**

Går du også rundt med smerter i ryggen, men tænker: „Det går nok over af sig selv”? Kan du mærke stivhed over lænden om morgenen når du vågner? Har du også forsømt din ryg for længe? Så er du ikke den eneste!

Aftenen indeholder undervisning i ryggens opbygning, samt måden det er mest hensigts-

mæssigt at behandle sin ryg på i hverdagen. Der vil desuden være afprøvning af enkelte øvelser, så mød gerne op i løstsiddende tøj, du kan bevæge dig i.

(a-103) Tirsdag 10. oktober kl. 18.00

Pris 50 kr.

TEMAAFTEN OM VÆGT TAB

**v/ fysioterapeut og kostvejleder
Mette Jørgensen**

Danskere er vilde med at hygge og hygge er lig med at tygge – og det er ikke i broccoli. Lad os se det i øjnene – langt de fleste danskere ved godt hvad en sund livsstil indebærer, vi ved det er vigtigt med en masse grøntsager på tallerkenen og vi kender til vigtigheden af at motionere.

Deltag i dette foredrag og kom et skridt nærmere dit sundere jeg. Dette foredrag vil tage udgangspunkt i livsstilsændring, men vil også omhandle fordele og ulemper ved diverse slankekure. Du vil herudover blive præsenteret for forskellige tilbud inden for kost og motion som Tommerup Fysioterapi og DOF Assens Aftenskole kan tilbyde dig.

(a-105) Tirsdag 14. november kl. 19.00

Pris 50 kr.

KURSER V/ FYSIOTERAPEUT SIGNE JACKSON

**Tilsvarende kurser starter i uge 44, uge 3
og uge 10**

Førfødselstræning

Holdet henvender sig til gravide i alle faser af graviditeten. Vi træner bækkenbund, styrke, stabilitet, kondition og fleksibilitet, som vil gavne dig under og efter fødslen. 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-1) Ma. 11. sep. kl. 16.00-17.00 (TF)

6 gange a 1 time. Pris 495 kr.

Efterfødselstræning

En graviditet er en stor belastning for kvindens krop, og de fleste kvinder har derfor behov for efterfølgende genoptræning. På holdet trænes bækkenbund, kredsløb, styrke og stabilitet.

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-5) Fr. 15. sep. kl. 10.00-11.00 (TF)

6 gange a 1 time. Pris 645 kr.

Efterfødselstræning – fortsættelse

Holdet er for dig der er godt i gang efter graviditet og fødsel. Træningen vil kombinere både krops-

bevidsthedsøvelser med særligt fokus på de delte mavemuskler og bækkenbunden, men vi vil også bruge en hel masse kræfter og energi på at få pulsen op, at få aktiveret ballemuskulaturen og få trænet "mormor-armene" væk, for bare at nævne lidt. Baby er selvfølgelig meget velkommen, og vil blive inddraget i muligt omfang.

(a-9) Fr. 15. sep. kl. 9.00-10.00 (TF)

6 gange a 1 time. Pris 645 kr.

Babymotorik (3-9 måneder)

Giv dit barn en god start ved at styrke og stimulere barnets nervesystem gennem bevægelse, berøring, sang og sjov. Der er max. 8 babyer pr. hold. Medbring et lille tæppe eller en dyne, da meget af tiden foregår på gulvet.

(a-13) Ti. 12. sep. kl. 10.00-10.45 (TF)

6 gange a 1 lektion. Pris 375 kr.

SLANKEHOLD

v/ stud. fys. Maja Lykke Christiansen

På holdet guides og motiveres du gennem et forløb, hvor du vil modtage gode råd mest om motion og lidt om kost. Den nye viden skal fremover sikre en stabil vægt, samt motivation til at fastholde din nye sunde livsstil. Vi vil i fællesskab træne intensivt styrke, udholdenhed og kredsløb for at smide de overflødige kilo. For at kunne dokumentere resultaterne, bliver der foretaget målinger af fedtprocent og omkreds i starten og i slutningen af forløbet.

(a-17) Ma. 4. sep. kl. 19.15-20.15 (TF)

(a-18) Ma. 15. jan. kl. 19.15-20.15 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

FYSIO-PILATES

v/ fysioterapeut Monica Knørr

På holdet arbejder vi med træning af muskelbalance, kropskontrol, smidighed, bevægelseskvalitet, åndedræt og fordybelse.

(a-19) Ma. 4. sep. kl. 18.00-19.00 (TF)

(a-21) On. 6. sep. kl. 8.00-9.00 (TF)

(a-20) Ma. 15. jan. kl. 18.00-19.00 (TF)

(a-22) On. 17. jan. kl. 8.00-9.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

MORGENMOTION

NYT

v/ fysioterapeut Andreas Mørk

Holdet er for dig der har et ønske om at leve et sundere liv, og 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.

(a-23) To. 7. sep. kl. 7.00-8.00 (TF)

(a-24) To. 18. jan. kl. 7.00-8.00 (TF)

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! 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-25) Fr. 18. aug. kl. 10.15-11.15 (TF)

(a-27) On. 6. sep. kl. 9.30-10.30 (TF)

(a-26) Fr. 19. jan. kl. 10.15-11.15 (TF)

(a-28) On. 17. jan. kl. 9.30-10.30 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

LØB MED 'FYSSEN'

v/ fysioterapeut Andreas Mørk

Løb med 'fysen' 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. 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-29) Ti. 5. sep. kl. 17.15-18.15 (TF)

(a-30) Ti. 16. jan. kl. 17.15-18.15 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

FYSIO FLOW

v/ fysioterapeut Stine Huusom

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 bevægefrihed.

(a-31) Ti. 5. sep. kl. 9.00-10.00 (TF)

(a-32) Ti. 16. jan. kl. 9.00-10.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

RYGSKOLING OG TRÆNING

v/ stud. fys. Maja Lykke Christiansen

Kom med på holdet og træn din ryg, enten fordi du har rygsmerter, eller fordi du vil undgå at få det! 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, niveauet tilpasses individuelt.

(a-33) Ma. 4. sep. kl. 18.15-19.15 (TF)

(a-34) Ma. 15. jan. kl. 18.15-19.15 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

YOGA FOR RIGTIGE MÆND

NYT

v/ Carina Cecilia Saatterup

Med yoga arbejdes der ikke kun på det fysiske plan, men også mentalt bliver du mere fleksibel, stærk og afbalanceret. Du får redskaber til at opnå større ro, bedre koncentration, mere overskud og større glæde i din hverdag. På et rent mandehold er alle i samme båd, tonen lidt mere fri og undervisningen minded til de styrker og udfordringer mænd generelt har.

(a-35) On. 13. sep. kl. 7.00-8.00 (TF)

(a-36) On. 17. jan. kl. 7.00-8.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

TERAPEUTISK YOGA

NYT

v/ Carina Cecilia Saatterup

Oplev hvor skønt det kan være at starte dagen med øvelser som styrker, strækker og smidiggør, ikke kun fysisk men også på et mentalt plan. Un-

dervisningen foregår i et roligt tempo med tid til at tage vare på dig og dine behov. Undervisningsformen er omhyggelig, humoristisk og udogmatisk. Yoga kan være et godt supplement til en mere krævende motionsform og en måde, hvorpå du kan afbalancere et aktivt liv ved også at give plads til afspænding og regenerering.

(a-37) On. 13. sep. kl. 8.00-9.00 (TF)

(a-38) On. 17. jan. kl. 8.00-9.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

STUDIEKREDS I LOKALHISTORIE OG SLÆGTSFORSKNING

v/ Folmer Riis

Studiekreds i disse 2 emner, som er indbyrdes forbundne bl.a. pga. samme kilder. - Såvel

NYT

for nybegyndere som folk, der allerede er i gang. - Hvordan man arbejder med sine studier i egnens eller slægtens historie (egen slægt). - Hvor og hvordan finder man de rigtige oplysninger, og hvad gør man ved det indsamlede? - Kirkebøger, folketællinger, skifteprotokoller, lægdsruller, ejendoms historie, etc. - Hvorledes tyder man gotisk håndskrift! - Studiekredsen indeholder også, hvordan man anvender computer og Internet som et redskab i sine studier. - Studiekredsen er tilrettelagt således, at man ind i mellem møde-aftenerne indsamler oplysninger om sin egen slægt eller egn. - Undervisningen afvikles over 7 tirsdage, som fordeles på ulige uger og først forventes afsluttet maj 2018. Lokalhistorisk Arkiv, Sandager Præstegård, Sandager Kirkevej 26
(a-71) Ti. 7. nov. kl. 19.00-21.45

7 gange a 3 lektioner. Pris 995 kr.

BLOMSTERBINDING

NYT

v/ Stina og Uffe Balslev

Kom og lær' blomsterbinding. Vi laver både traditionelt og mere eksperimenterende binderi, af tørret såvel som frisk materiale, og efter kursisternes ønsker. Vi arbejder med materialer fra naturen, resten kan efter aftale købes ved underviserne.

Undervisning i ulige uger

(a-73) Ti. 26. sep. kl. 16.00-18.45 (VI)

(a-75) Ti. 26. sep. kl. 19.00-21.45 (VI)

(a-74) Ti. 16. jan. kl. 16.00-18.45 (VI)

(a-76) Ti. 18. jan. kl. 19.00-21.45 (VI)

6 gange a 3 lektioner. Pris 895 kr.

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.

RESPIRATIONSHOLD FOR DELTAGERE MED KOL

v/ fysioterapeut Monica Knørr

Lær og mærk på egen krop, hvor stor indflydelse åndedrættet har på dit velbefindende. 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-61) To. 7. sep. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-63) To. 26. okt. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-62) To. 18. jan. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-64) To. 8. mar. kl. 10.00-11.00 (TF)

6 gange a 1 time. Pris 395 kr.

RYGSKOLING OG TRÆNING FOR DIG MED SVÆRE RYGSMERTER

v/ fysioterapeut Martin Kraft

På dette hold tages der individuelle hensyn til det handicap dine rygsmerter forårsager. Vi underviser dig i ryggenes 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. 6. sep. kl. 10.30-11.30 (TF)

(a-66) On. 17. jan. kl. 10.30-11.30 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795

BEVÆGELSE FOR KRÆFTRAMTE

v/ fysioterapeut Stine Huusom

Der er mange fysiske konsekvenser af kræft og kræftbehandling. Din krop bliver belastet voldsomt. Du kan gøre noget!

Mange kræftpatienter tænker over, hvad deres

NYT

krop kan tåle, mens de er syge og i behandling. Samtidig oplever mange træthed, og det kan derfor være svært at motivere sig selv til at træne. Undersøgelser har vist at fysisk træning undervejs i behandlingen kan: Mindske træthed under kemoterapi, øge kondition og muskelstyrke, fremme trivsel og velbefindende og gavne sundhed generelt f.eks. hjerte, kredsløb, blodtryk. Programmet består af konditions- og styrketræning, afspænding, træning af kropsbevidsthed og massage. Vi tilpasser træningen til dig.

(a-67) Ma. 4. sep. kl. 14.30-15.30 (TF)

(a-68) Ma. 15. jan. kl. 14.30-15.30 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

BEVÆGELSE FOR GIGTRAMTE

v/fysioterapeut Andreas Mørk

Mange flere bør træne deres slidgigtsmerter væk i stedet for at komme under kniven. Forskning har vist, at træning er vejen frem, hvis man har slidgigt.

(a-69) Fr. 15. sep. kl. 9.00-10.00 (TF)

(a-70) Fr. 19. jan. kl. 9.00-10.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

Praktiske oplysninger

DOF Paarup Aftenskole, DOF Korup-Ubberud Aftenskole, DOF Assens Aftenskole og DOF Nordfyn Aftenskole er alle medlemmer af DOF (Dansk Oplysnings Forbund), en landsorganisation for aftenskoler uafhængige af partipolitik. Bag aftenskolerne står foreninger med valgt bestyrelse. Hvis du er interesseret i en plads som deltagerrepræsentant i en af skolernes bestyrelser bedes du kontakte kontoret.

Tilmelding

Ring på 66 13 00 82. Kom personligt på Aftenskolenes kontor: Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101) Via www.paarupaftenskole.dk, www.dofassensaftenskole.dk, www.dofnordfynaftenskole.dk, eller send en mail til info@paarupaftenskole.dk

Pris

Kursusbeløbet er anført ved de enkelte hold. Ved kurser i DOF Paarup Aftenskole og DOF Korup-Ubberud Aftenskole er prisen anført på følgende måde: Priseksempel 980/880 kr. Bemærk at prisen bag skråstregen udelukkende gælder for pensionister, efterlønsmodtagere og studerende (med studie kort), som bor i Odense Kommune.

Betaling

Kursusbeløbet indbetales via det fremsendte girokort eller ved bankoverførsel senest 14 dage før kursusstart. Ved tilmelding på hjemmesiderne kan der betales med dankort.

Hvis kursusrisen 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.

Rabat

Hvis du tilmelder dig flere kurser og betaler samlet, gives 100 kr. i nedslag på den samlede kurspris, ring til skolernes kontor.

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.

På telefon 66 13 00 82 træffer du

Skoleder Lisbeth Lunding
Hanne Møller Stenner

Kontor- og telefontid

Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00
Fredag lukket

NB! Fra 9. august til 30. september og 2. til 26. januar - mandag-torsdag 9.00-18.00, fredag lukket

EMNEREGISTER

Bevægelse.....	21
Bolbro Brugerhus	32
Den Ny Kunstskele	16
DOF Assens aftenskole	36
DOF Korup-Ubberud aftenskole	31
DOF Nordfyn aftenskole	34
Drama & Skuespil	18
Foredrag, kultur & debat.....	2
Handicap-undervisning	24
Hus, have og håndværk	11
Litteratur, slægtsforskning, kulturforståelse, skrive- og fortællekurser.....	19
Madlavning.....	9
Musik, kor og orkestre	28
Sprog.....	20
Syning & håndarbejde	13
Trivsel, sundhed og livsstil	27
Yogahuset ved Rådhuset	23

UNDERVISNINGSTEDER

(står skrevet i parentes ved hvert hold)

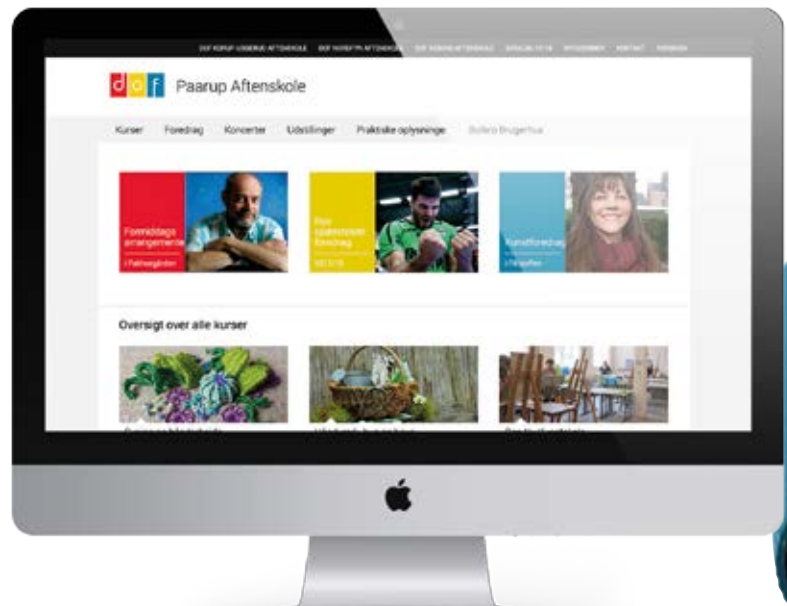
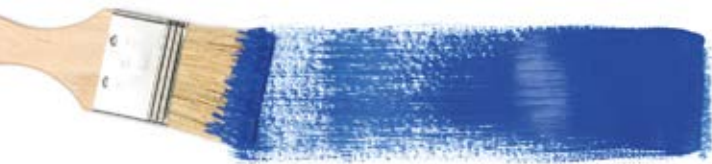
- BB** Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50, Odense V
- BF** Bogen Fysioterapi, Jyllandsvej 19, Bogen
- BG** Fysioterapeuterne Bryggergården, Vestergade 11 2., Odense C
- BS** Bolbro Svømmehal, Middelfartvej 180, Odense V
- HM** Havrehedskolen, Rugårdsvej 729, Morud
- HS** Højme Svømmehal, Højmevænget 3, Odense SV
- HU** Hunderupskolen, Sdr. Boulevard 19, Odense C
- KM** Kulturmaskinen, Farvergården 7. Odense C
- KS** Korup Skole, Præstevej 2, Odense NV
- LF** Linde Allé Fysioterapi, Linde Allé 23, Odense M
- MB** Medborgerhuset i Bogen, Gyldensteensvej 24, Bogen
- MM** Matzens Madværksted, Rugårdsvej 30, Odense C
- MS** Medborgerhuset Sønderø, Dallundvej 20, Sønderø
- NS** Næsbys Skole, Skolevej 9, Odense N
- OD** Odense Dramaskole, Ørstedsgade 12, Odense C
- OF** Odense Fagskole, Ørstedsgade 28, Odense C
- PA** DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 1 (Rugårdsvej 101), Odense C
- PS** Paarup Skole, Paarupvej 19, Odense NV
- RS** Rosengårdskolen, Stærmossegårdsvej 51, Odense M
- SP** Sundhedshuset Paarup, Paarupvej 19, Odense NV
- SS** Sct. Hans Skole, Skibhusvej 188,, Odense C
- SÆ** Særslev Skole, Vestergade 5, Sønderø
- TF** Tommerup Fysioterapi, Lindealle 37, Tommerup
- TS** Tarup Skole, Tarupgårdsvej 1, Odense NV
- TT** Torvets Fysioterapi & træning, Torvegade 5 2. sal, Odense C
- US** Ubberud Skole, Ubberudvej 30, Blommenslyst
- VI** Vissenbjerg Skole, Sønderøvej 14, Vissenbjerg
- VS** Vestre Skole, Roersvej 10, Odense C
- YH** Yogahuset, Vestergade 17 1. sal, Odense C

BESØG OS PÅ

www.paarupaftenskole.dk

www.dofassensaftenskole.dk

www.dofnordfynaftenskole.dk



dervisningen mindet til de styrker og udfordringer mænd generelt har.

(a-35) On. 13. sep. kl. 7.00-8.00 (TF)

(a-36) On. 17. jan. kl. 7.00-8.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

TERAPEUTISK YOGA

NYT

v/ Carina Cecilia Saatterup

Oplev hvor skønt det kan være at starte dagen med øvelser som styrker, strækker & smidiggør, ikke kun fysisk men også på et mentalt plan. Undervisningen foregår i et roligt tempo med tid til at tage vare på dig og dine behov. Undervisningsformen er omhyggelig, humoristisk og udøgmatsk.

Yoga kan være et godt supplement til en mere

krævende motionsform og en måde, hvorpå du kan afbalancere et aktivt liv ved også at give plads til afspænding og regenerering.

(a-37) On. 13. sep. kl. 8.00-9.00 (TF)

(a-38) On. 17. jan. kl. 8.00-9.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

STUDIEKREDS I LOKALHISTORIE OG SLÆGTSFORSKNING

NYT

v/ Folmer Riis

Studiekreds i disse 2 emner, som er indbyrdes forbundne bl.a. pga. samme kilder. - Såvel for nybegyndere som folk, der allerede er i gang. - Hvordan man arbejder med sine studier i egnens eller slægtens historie (egen slægt). - Hvor og

hvordan finder man de rigtige oplysninger, og hvad gør man ved det indsamlede? - Kirkebøger, folketællinger, skifteprotokoller, lægdsruller, ejendoms historie, etc. - Hvorledes tyder man gotisk håndskrift! - Studiekredsen indeholder også, hvordan man anvender computer og Internet som et redskab i sine studier. - Studiekredsen er tilrettelagt således, at man ind i mellem møde-aftenerne indsamler oplysninger om sin egen slægt eller egn. - Undervisningen afvikles over 7 tirsdage, som fordeles på ulige uger og først forventes afsluttet maj 2018.

Lokalhistorisk Arkiv, Sandager Præstegård, Sandager Kirkevej 26

(a-71) Ti. 7. nov. kl. 19.00-21.45

7 gange a 3 lektioner. Pris 995 kr.

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 handicappe i relation til emnet. Undervisningen foregår på små hold med 4-8 deltagere, så underviseren kan yde den nødvendige pædagogiske indsats.

RESPIRATIONSHOLD FOR DELTAERE MED KOL

v/ fysioterapeut Monica Knørr

Lær og mærk på egen krop, hvor stor indflydelse åndedrættet har på dit velbefindende. 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-61) To. 7. sep. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-63) To. 26. okt. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-62) To. 18. jan. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-64) To. 8. mar. kl. 10.00-11.00 (TF)

6 gange a 1 time. Pris 395 kr.

RYGSKOLING OG TRÆNING FOR DIG MED SVÆRE RYGSMERTER

v/ fysioterapeut Martin Kraft

På dette hold tages der individuelle hensyn til det handicap dine rygsmerter forårsager. Vi underviser dig i ryggenes 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. 6. sep. kl. 10.30-11.30 (TF)

(a-66) On. 17. jan. kl. 10.30-11.30 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795

BEVÆGELSE FOR KRÆFTAMTE

NYT

v/ fysioterapeut Stine Huusom

Der er mange fysiske konsekvenser af kræft og kræftbehandling. Din krop bliver belastet voldsomt. Du kan gøre noget!

Mange kræftpatienter tænker over, hvad deres

krop kan tåle, mens de er syge og i behandling. Samtidig oplever mange træthed, og det kan derfor være svært at motivere sig selv til at træne. Undersøgelser har vist at fysisk træning undervejs i behandlingen kan: Mindske træthed under kemoterapi, øge kondition og muskelstyrke, fremme trivsel og velbefindende og gavne sundhed generelt f.eks. hjerte, kredsløb, blodtryk. Programmet består af konditions- og styrketræning, afspænding, træning af kropsbevidsthed og massage. Vi tilpasser træningen til dig.

(a-67) Ma. 4. sep. kl. 14.30-15.30 (TF)

(a-68) Ma. 15. jan. kl. 14.30-15.30 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

BEVÆGELSE FOR GIGTRAMTE

v/fysioterapeut Andreas Mørk

Mange flere bør træne deres slidgigtsmerter væk i stedet for at komme under kniven. Forskning har vist, at træning er vejen frem, hvis man har slidgigt.

(a-69) Fr. 15. sep. kl. 9.00-10.00 (TF)

(a-70) Fr. 19. jan. kl. 9.00-10.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

BLOMSTERBINDING

NYT

v/ Stina og Uffe Balslev

Kom og lær' blomsterbinding. Vi laver både traditionelt og mere eksperimenterende binderi, af tørret såvel som frisk materiale, og efter kursisternes ønsker. Vi arbejder med materialer fra naturen, resten kan efter aftale købes ved underviserne.

Undervisning i ulige uger

(a-73) Ti. 26. sep. kl. 16.00-18.45 (VI)

(a-75) Ti. 26. sep. kl. 19.00-21.45 (VI)

(a-74) Ti. 16. jan. kl. 16.00-18.45 (VI)

(a-76) Ti. 18. jan. kl. 19.00-21.45 (VI)

6 gange a 3 lektioner. Pris 895 kr.

DOF Paarup Aftenskole, DOF Korup-Ubberud Aftenskole, DOF Assens Aftenskole og DOF Nordfyn Aftenskole er medlem af DOF (Dansk Oplysnings Forbund), en landsorganisation for aftenskoler uafhængige af partipolitik. Bag aftenskolerne står foreninger med valgt bestyrelse. Hvis du er interesseret i en plads som deltagerrepræsentant i en af skolernes bestyrelser bedes du kontakte kontoret.

Start

Startdato er anført ved de enkelte hold.

Tilmelding

Ring på 66 13 00 82. Kom personligt på Aftenskolenes kontor: Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101) Via www.paarupaftenskole.dk, www.dofassensaftenskole.dk, www.dofnordfynaftenskole.dk, eller send en mail til info@paarupaftenskole.dk

Betaling

Kursusbeløbet indbetales via det fremsendte girokort eller ved bankoverførsel senest 14 dage før kursusstart. Ved tilmelding på hjemmesiderne kan der betales med dankort.

Hvis kursusrisen 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.

Ved kurser i DOF Paarup Aftenskole og DOF Korup-Ubberud Aftenskole er prisen anført på følgende måde: Priseksempel 980/880 kr. Bemærk at prisen bag skråstregen udelukkende gælder for pensionister, efterlønsmodtagere og studerende (med studie kort), som bor i Odense Kommune.

Gavekort

Mangler du en gaveide kan du købe gavekort til kurser, ved henvendelse til skolernes kontor.

Rabat

Hvis du tilmelder dig flere kurser og betaler samlet, gives 100 kr. i nedslag på den samlede kursusris, ring til skolernes kontor.

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.

Nyhedsbreve

Ønsker du at modtage nyhedsbreve med aktuelle arrangementer og kurser kan du, tilmelde dig på www.paarupaftenskole.dk, www.dofassensaftenskole.dk, www.dofnordfynaftenskole.dk, eller mail: info@paarupaftenskole.dk

Ferieplan 2017-18

Efterårsferie 16 – 20. oktober
Juleferie 22. december – 1. januar
Vinterferie 12-16. februar
Påskeferie 26. marts-2. april
Aftenskolens kontor har ferielukket hele juli og første uge i august.

På telefon 66 13 00 82 træffer du

Skoleder Lisbeth Lunding
Hanne Møller Stenner

DOF PAARUP AFTENSKOLE HOLDER ÅBENT HUS

Lørdag 6. 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).

Kontor- og telefonetid

Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00

Fredag lukket

NB! Fra 9. august til 30. september og 2. til 26. januar - mandag-torsdag 9.00-18.00, fredag lukket

UNDERVISNINGSTEDER

(står skrevet i parentes ved hvert hold)

- BB** Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50, Odense V
- BF** Bogense Fysioterapi, Jyllandsgade 19, Bogense
- BG** Fysioterapeuterne Bryggergården, Vestergade 11 2., Odense C
- BS** Bolbro Svømmehal, Middelfartvej 180, Odense V
- HM** Havrehedskolen, Rugårdsvej 729, Morud
- HS** Højme Svømmehal, Højmevænget 3, Odense SV
- HU** Hunderupskolen, Sdr. Boulevard 19, Odense C
- KM** Kulturmaskinen, Farvergården 7, Odense C
- KS** Korup Skole, Præstevej 2, Odense NV
- LF** Linde Allé Fysioterapi, Linde Allé 23, Odense M
- MB** Medborgerhuset i Bogense, Gyldensteensvej 24, Bogense
- MM** Matzens Madværksted, Rugårdsvej 3D, Odense C
- MS** Medborgerhuset Sønderød, Dallundvej 20, Sønderød
- NS** Næsby Skole, Skolevej 9, Odense N
- OD** Odense Dramaskole, Ørstedsgade 12, Odense C
- OF** Odense Fagskole, Ørstedsgade 28, Odense C
- PA** DOF Paarup Aftenskole, Pakhusgården 1 (Rugårdsvej 101), Odense C
- PS** Paarup Skole, Paarupvej 19, Odense NV
- RS** Rosengårdskolen, Stærmossegårdsvej 51, Odense M
- SP** Sundhedshuset Paarup, Paarupvej 19, Odense NV
- SS** Sct. Hans Skole, Skibhusvej 188, Odense C
- SÆ** Sundhedshuset Paarup, Paarupvej 19, Odense NV
- TF** Tommerup Fysioterapi, Lindealle 37, Tommerup
- TS** Tarup Skole, Tarupgårdsvej 1, Odense NV
- TT** Torvets Fysioterapi & træning, Torvegade 5 2., Odense C
- US** Ubberud Skole, Ubberudvej 30, Blommenslyst
- VI** Vissenbjerg Skole, Sønderøvej 14, Vissenbjerg
- VS** Vestre Skole, Roersvej 10, Odense C
- YH** Yogahuset, Vestergade 17 1., Odense C

Søndersø Lungekor

Synger i Borgerhuset Søndersø, Dallundvej 20, Søndersø

(n-811) Fr. 15. sep. kl. 10.00-11.50 (MS)

(n-812) Fr. 19. jan. kl. 10.00-11.50 (MS)

10 gange a 2 lektioner. Pris 495 kr.

KURSER I SAMARBEJDE MED BOGENSE FYSIOTERAPI, JYLLANDSVEJ 19, BOGENSE

EFTERFØDSELSTRÆNING

v/ fysioterapeut Ida Strandvik Skjel- lerud

Har du født for nylig og kan du mærke, at kroppen ikke er, hvad den har været?

Har du behov for lidt støtte til at komme i gang med at "genfinde din krop?" så er dette kursus det rette for dig.

En graviditet er en stor belastning for kvindens krop, og de fleste kvinder har derfor behov for efterfølgende genoptræning. På kurset vil der være fokus på bækkenbunden. Men der vil også være kredsløbstræning, såvel som styrke og stabilitets-træning af hele kroppen!

Der er maks. 6 deltagere pr. hold. Du må selvfølgelig gerne have din baby med.

(813) Ti. 5. sep. kl. 10.30-11.30 (BF)

(815) Ti. 24. okt. kl. 10.30-11.30 (BF)

(814) Ti. 16. jan. kl. 10.30-11.30 (BF)

(816) Ti. 6. mar. kl. 10.30-11.30 (BF)

6 gange a 1 time. Pris 645 kr.

TRX-TRÆNING

v/ fysioterapeut Kenneth Stage Mor- genstjerne

TRX-træning er sjovt og udfordrende og kan udføres af alle. Deltagerne arbejder i hver deres strop, hvor træningsbelastningen er deres egen kropsvægt. Belastningen kan justeres afhængigt af hvilket niveau træningen skal være på og derfor kan alle være med. Træningen vil have fokus på kroppens store muskelgrupper og derfor får vi trænet både arme, ben og overkrop. Træningen vil

være under kyndig vejledning af en fysioterapeut, der vil kunne tage højde for eventuelle skavanker. Maks. 4 deltagere.

(n-815) Fr. 15. sep. kl. 10.00-10.45 (BF)

(n-816) Fr. 19. jan. kl. 10.00-10.45 (BF)

10 gange a 1 lektion. Pris 930 kr.

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.

Knæ- og hofte træning

v/ fysioterapeut Ida Strandvik Skjel- lerud

Har du været igennem et genoptræningsforløb efter en knæ- eller hofteoperation og vil du gerne forsætte den udvikling som du er i gang med? Så er dette hold det rigtige for dig. Knæ- og hofteholdet tilbyder styrketræning med fokus på at skabe øget kontrol og styrke omkring benenes store led. Træningen vil være under kyndig vejledning af en fysioterapeut. Det er ikke et krav, at du har været igennem en operation. Undervisningen er tilrettelagt så der tages individuelle hensyn i forhold til de begrænsninger du har i knæ/hofte.

(n-817) Ma. 11. sep. kl. 16.30-17.15 (BF)

(n-818) Ma. 15. jan. kl. 16.30-17.15 (BF)

10 gange a 1 lektion. Pris 495 kr.

KOL – TRÆNING

v/ fysioterapeut Kenneth Stage Mor- genstjerne

Har du svært ved at få vejret på grund af KOL eller en anden lungelidelse, og ønsker du at gøre noget ved det, så er dette hold noget for dig. Holdet vil have fokus på at forbedre lungefunktionen og kroppens kredsløb så dagligdags aktiviteter bliver nemmere at udføre. Træningen vil bestå af konditionstræning i både maskiner og gulvøvelser og

det vil blive reguleret ud fra dit niveau og den vil være under kyndig vejledning af en fysioterapeut. Undervisningen er tilrettelagt så der tages individuelle hensyn i forhold til de begrænsninger du har pga. din lungelidelse.

(n-819) Ti. 12. sep. kl. 10.30-11.15 (BF)

(n-820) Ti. 16. jan. kl. 10.30-11.15 (BF)

10 gange a 1 lektion. Pris 495 kr.

DOF Assens Aftenskole

Velkommen til DOF Assens Aftenskole.

Vil du vide mere om de enkelte kurser kan du finde uddybende beskrivelser på www.dofassensaftenskole.dk eller ringe til Aftenskolen 66 13 00 82.

KURSUS V/ FOLMER RIIS

Slægtsforskning NYT

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.

(a-81) xxxxxxxxxx

8 gange a 4 lektioner. Pris 1595 kr.

Gotisk håndskrift-læsning NYT

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

(a-83) xxxxxxxxxx

4 gange a 4 lektioner. Pris 795 kr. kr.

KURSUS V/ STINA OG UFFE BALSLEV

Blomsterbinding NYT

Kom og lær' blomsterbinding. Vi laver både traditionelt og mere eksperimenterende binderi, af tørret såvel som frisk materiale, og efter kursisternes ønsker. Vi arbejder med materialer fra naturen, resten kan efter aftale købes ved underviserne.

Undervisning i ulige uger

(a-85) Ti. 26. sep. kl. 16.00-18.45 (VI)

(a-87) Ti. 26. sep. kl. 19.00-21.45 (VI)

(a-86) Ti. 16. jan. kl. 16.00-18.45 (VI)

(a-88) Ti. 18. jan. kl. 19.00-21.45 (VI)

6 gange a 3 lektioner. Pris 895 kr.

KURSUS V/ CARINA CECILIA SAATTERUP

Yoga for rigtige mænd NYT

I Indien i sin tid blev yoga grundlagt af mænd til mænd. Da yoga meget senere kom til Vesten appellerede den i første omgang mest til kvinder og derfor bliver yoga nu af mange opfattet som en feminin, blid motionsform. Det er dog på ingen måde hele sandheden. Yoga for mænd er for dig som ønsker større styrke, udholdenhed, fleksibilitet, ro og fokus.

Med yoga arbejdes der ikke kun på det fysiske plan, men også mentalt bliver du mere fleksibel, stærk og afbalanceret. Du får redskaber til at opnå større ro, bedre koncentration, mere overskud og større glæde i din hverdag. Alt sammen faktorer som spiller en stor rolle, i ønsket om et stressfrit og sundt liv.

På et rent mandehold er alle i samme båd, tonen lidt mere fri og undervisningen mindet til de styrker og udfordringer mænd generelt har.

(a-89) On. 13. sep. kl. 7.00-8.00 (TF)

(a-90) On. 17. jan. kl. 7.00-8.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

Terapeutisk Yoga NYT

Oplev hvor skønt det er at starte dagen med øvelser, som styrker, strækker & smidiggør ikke kun fysisk men også på et mentalt plan. Undervisnin-

gen foregår i et roligt tempo med tid til at tage vare på dig og dine behov. Undervisningsformen er omhyggelig, humoristisk og udogmatisk.

Yoga kan være et godt supplement til en mere krævende motionsform og en måde, hvorpå du kan afbalancere et aktivt liv ved også at give plads til afspænding og regenerering.

(a-91) On. 13. sep. kl. 8.00-9.00 (TF)

(a-92) On. 17. jan. kl. 8.00-9.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

KURSER OG FOREDRAG I SAMARBEJDE MED TOMMERUP FYSIOTERAPI, LINDEALLE 37, TOMMERUP

FOREDRAG V/ FYSIOTERAPEUT MONICA KNØRR OG FYSIOTERAPEUT STINE HUUSOM

Temaaften om åndedrætstræning

Tænk du nogensinde over, hvordan du trækker vejret? Bliver du hurtigt forpustet? Sukker du ofte? Føles din vejtrækning overfladisk? Når du tager en dyb vejtrækning, mærker du så primært bevægelsen i bryst og skuldre? Hvis du kan svare ja til et eller flere af spørgsmålene, vil du helt sikkert have gavn af at deltage i Tommerup fysioterapis Temaaften om Åndedrætstræning. På temaaftenen vil du blive introduceret til det naturlige åndedræt. Vi arbejder uden avancerede metoder, men med simple og effektive teknikker, som vil guide din krop ind i det naturlige og funktionelle

åndedræt. Har du en lungesygdom, er det vigtigt du bevarer så god en åndedrætsfunktion som muligt og er fysisk aktiv. Jo bedre din kondition er desto bedre vil du kunne leve godt med din lungesygdom. Kom til temaaften hos Tommerup Fysioterapi, og lad dig inspirere til træning af din åndedrætsfunktion.

(a-101) Mandag 25. september kl. 19.00

Tommerup Fysioterapi, Lindealle 37, Tommerup

Pris 50 kr.

TEMAAFTEN OM ARTROSE – SLIDGIGT (MANGLER BEKRÆFTELSE FRA TOMMERUP) V/ FYSIOTERAPEUT MONICA KNØRR OG FYSIOTERAPEUT METTE JØRGENSEN

Mange tusinder af danskere lever med artrose i knæ og hofte, som påvirker deres funktion og livskvalitet. Førhen da vi skulle behandle artrose (slidgigt) var man meget afventende og hvor den eneste behandling var at udskifte leddet når det var slidt nok. I dag tænker vi anderledes takket være forskningen, og nu sætter vi ind med behandling tidligt i forløbet og det har vist sig at have gode resultater. Der er nemlig meget du selv kan gøre. På denne aften bliver du opdateret på hvad artrose (slidgigt) er og hvilke behandlinger både ikke-kirurgiske og kirurgiske der virker.

I løbet af foredraget vil vi komme ind på:

Hvad er artrose?

Tilgang til behandlingen af artrose

Uddannelse og træning som behandling, virker det?

Kirurgi, hvor godt virker det?

Til sidst vil der være mulighed for at afprøve nogle af de øvelser der indgår i artrose træning. Begge oplægsholdere vil være til stede og instruere jer.

(a-103) xxxxxxxxx

Tommerup Fysioterapi, Lindealle 37, Tommerup

Pris 50 kr.

TEMAAFTEN OM VÆGT TAB V/ FYSIOTERAPEUT OG

KOSTVEJLEDER METTE JØRGENSEN

Danskere er vilde med at hyggespise og hygge er lig med at tygge – og det er ikke i broccoli. Lad os se det i øjnene – langt de fleste danskere ved godt hvad en sund livsstil indebærer, vi ved det er vigtigt med en masse grøntsager på tallerkenen og vi kender til vigtigheden af at motionere. Vi bliver dagligt bombarderet med fifs inden for sundhed gennem tv, de sociale medier og magasiner. Det er svært at finde hoved og hale i al den information. Måske kan du nikke til nedenstående:

Føler du din krop er energiforladt og sover du dårligt om natten? Har du også svært ved at finde rundt i sundhedsjunglen? Har du gang på gang reddet med på bølgen af slankekure uden succes på vægten? Har du endnu ikke haft vedvarende resultater af dine slankekure? Er du klar til at omlægge din livsstil og ønsker råd og vejledning -Deltag i dette foredrag og kom et skridt nærmere dit sundere jeg. Dette foredrag vil tage udgangspunkt i livsstilsomlægning, men vil også omhandle fordele og ulemper ved diverse slankekure.

Mette Jørgensen tror ikke på quickfixes inden for vægttab, hun tror på livsstilsændringer! At få implementeret nogle gode og sunde mad- og motionsvaner er efter hendes overbevisning det, der kan give dig et længerevarende vægttab og med større sandsynlighed vedligeholde vægttabet.

Du vil herudover blive præsenteret for forskellige tilbud inden for kost og motion Tommerup Fysioterapi og DOF Assens Aftenskole kan tilbyde dig.

(a-105) Tirsdag 14. november kl. 19.00

Tommerup Fysioterapi, Lindealle 37, Tommerup

Pris 50 kr.

KURSUS V/ FYSIOTERAPEUT SIGNE JACKSON

Førfødselstræning

Førfødselstræning er et hold, der henvender sig til gravide i alle faser af graviditeten. Træningen er tilrettelagt for gravide med henblik på at træne styrke, stabilitet, kondition og fleksibilitet, som vil gavne dig under og efter fødslen. I sammenhæng med stabilitetstræningen vil der også blive lagt

vægt på træning af bækkenbunden. 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, så alle får maksimalt udbytte af træningen.

(a-1) Ma. 11. sep. kl. 16.00-17.00 (TF)

(a-3) Ma. 30. okt. kl. 16.00-17.00 (TF)

(a-2) Ma. 15. jan. kl. 16.00-17.00 (TF)

(a-4) Ma. 5. mar. kl. 16.00-17.00 (TF)

6 gange a 1 time. Pris 495 kr.

Efterfødselstræning

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-5) Fr. 15. sep. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-7) Fr. 3. nov. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-6) Fr. 19. jan. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-8) Fr. 9. mar. kl. 10.00-11.00 (TF)

6 gange a 1 time. Pris 645 kr.

Efterfødselstræning – fortsættelse

Er du godt i gang igen efter graviditet og fødsel, men ønsker alligevel specialiseret træning for mor-kroppen, så er dette hold helt sikkert noget for dig. Holdet er nemlig for dig, der har god kontakt til bækkenbunden og kernemuskulaturen, men som fortsat ønsker træning med fokus på de problemområder man kan have efter at være blevet mor.

Træningen vil kombinere både kropsbevidsthedsøvelser med særligt fokus på de delte mavemuskler og bækkenbunden, men vi vil også bruge en hel masse kræfter og energi på at få pulsen op,

at få aktiveret ballemuskulaturen og få trænet "mormor-armene" væk, for bare at nævne lidt. Så hvis du er klar på at give den fuld gas en time hver fredag formiddag sammen med andre småbørnsmødre, så er det nu du skal melde dig til. Underviseren garanterer for masser af god musik, sved på banden, ømme lår og stærk kerne.

Baby er selvfølgelig meget velkommen, og vil blive inddraget i muligt omfang.

(a-9) Fr. 15. sep. kl. 9.00-10.00 (TF)

(a-11) Fr. 3. nov. kl. 9.00-10.00 (TF)

(a-10) Fr. 19. jan. kl. 9.00-10.00 (TF)

(a-12) Fr. 9. mar. kl. 9.00-10.00 (TF)

6 gange a 1 time. Pris 645 kr.

Babymotorik (3-9 måneder)

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-13) Ti. 12. sep. kl. 10.00-10.45 (TF)

(a-15) Ti. 31. okt. kl. 10.00-10.45 (TF)

(a-14) Ti. 16. jan. kl. 10.00-10.45 (TF)

(a-16) Ti. 6. mar. kl. 10.00-10.45 (TF)

6 gange a 1 lektion. Pris 375 kr.

KURSUS V/ STUD. FYS. MAJA LYKKE CHRISTIANSEN

Slankehold

Kunne du godt trænge til at smide ét par kilo eller flere? Savner du motivation og overskud til at kickstarte et vægttab på egen hånd?

-Så start på det nye slankehold!

På slankeholdet har vi dig i fokus. Vi vil guide og motivere dig gennem et forløb, hvor du vil modtage gode råd mest om motion og lidt om kost. Den nye viden skal fremover sikre en stabil vægt, samt motivation til at fastholde din nye sunde

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.

RESPIRATIONSHOLD 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 vejtrækninger 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-61) To. 7. sep. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-63) To. 26. okt. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-62) To. 18. jan. kl. 10.00-11.00 (TF)

(a-64) To. 8. mar. kl. 10.00-11.00 (TF)

6 gange a 1 time. Pris 395 kr.

RYGSKOLING OG TRÆNING FOR DIG MED SVÆRE RYGSMERTER

v/ fysioterapeut Martin Kraft

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. 6. sep. kl. 10.30-11.30 (TF)

(a-66) On. 17. jan. kl. 10.30-11.30 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795

BEVÆGELSE FOR KRÆFTRAMTE NYT v/ fysioterapeut Stine Huusom

Der er mange fysiske konsekvenser af kræft og kræftbehandling. Din krop bliver belastet voldsomt. Du kan gøre noget!

Mange kræftpatienter tænker over, hvad deres krop kan tåle, mens de er syge og i behandling. Samtidig oplever mange træthed, og det kan derfor være svært at motivere sig selv til at træne.

Undersøgelser har vist at fysisk træning undervejs i behandlingen kan: Mindske træthed under kemoterapi, øge kondition og muskelstyrke, fremme trivsel og velbefindende og gavne sundhed generelt f.eks. hjerte, kredsløb, blodtryk.

Programmet består af Konditions- og styrke-træning, afspænding, træning af kropsbevidsthed og massage. Vi tilpasser træningen til dig.

(a-67) Ma. 4. sep. kl. 14.30-15.30 (TF)

(a-68) Ma. 15. jan. kl. 14.30-15.30 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

livsstil. Forløbet gennemføres sammen med andre i samme situation som dig, 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-17) Ma. 4. sep. kl. 19.15-20.15 (TF)

(a-18) Ma. 15. jan. kl. 19.15-20.15 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

KURSUS V/ FYSIOTERAPEUT MONICA KNØRR

Fysio-Pilates

Musklene 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. Niveauet 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-19) Ma. 4. sep. kl. 18.00-19.00 (TF)

(a-21) On. 6. sep. kl. 8.00-9.00 (TF)

(a-20) Ma. 15. jan. kl. 18.00-19.00 (TF)

(a-22) On. 17. jan. kl. 8.00-9.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

KURSUS V/ FYSIOTERAPEUT ANDREAS MØRK

Morgenmotion

NYT

Fysisk aktivitet forlænger dit liv og nedsætter risikoen for at få livsstilssygdomme. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at vi skal være aktive i mindst 30 min dagligt.

Holdet er for dig der har et ønske om at leve et

sundere liv, og 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 sikrer at stemningen og energien er i top hele vejen.

(a-23) To. 7. sep. kl. 7.00-8.00 (TF)

(a-24) To. 18. jan. kl. 7.00-8.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

Aktiv ældre, 60 +

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-25) Fr. 18. aug. kl. 10.15-11.15 (TF)

(a-27) On. 6. sep. kl. 9.30-10.30 (TF)

(a-26) Fr. 19. jan. kl. 10.15-11.15 (TF)

(a-28) On. 17. jan. kl. 9.30-10.30 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

Løb med 'fyssen'

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-29) Ti. 15. sep. kl. 17.15-18.15 (TF)

(a-30) Ti. 16. jan. kl. 17.15-18.15 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

KURSUS V/ FYSIOTERAPEUT STINE HUUSOM

Fysio Flow

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 bevægelsefrihed i løbet af dagen.

(a-31) Ti. 5. sep. kl. 09.00-10.00 (TF)

(a-32) Ti. 16. jan. kl. 9.00-10.00 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

KURSUS V/ STUD. FYS. MAJA LYKKE CHRISTIANSEN

Rygskoling og træning

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 vant til at arbejde med kroppen, og i særdeleshed med folk med rygproblemer. Niveauet på holdet bliver tilpasset individuelt.

Vi underviser dig om ryggenes opbygning, samt måden det er mest hensigtsmæssigt at behandle din ryg på i hverdagen. Træningen har fokus på styrke, udholdenhed og stabiliserende rygøvelser.

(a-33) Ma. 4. sep. kl. 18.15-19.15 (TF)

(a-34) Ma. 15. jan. kl. 18.15-19.15 (TF)

12 gange a 1 time. Pris 795 kr.

NYE KURSER, FOREDRAG & DEBAT

På www.dofassenssaftenskole.dk kan du løbende holde dig opdateret om foredrag og debatarrangementer ligesom nye aktuelle kurser vil kunne ses her.

Praktiske oplysninger

DOF Paarup Aftenskole, DOF Korup-Ubberud Aftenskole, DOF Assens Aftenskole og DOF Nordfyn Aftenskole er medlem af DOF (Dansk Oplysnings Forbund), en landsorganisation for aftenskoler uafhængige af partipolitik.

Bag aftenskolerne står foreninger med valgt bestyrelse. Hvis du er interesseret i en plads som deltagerrepræsentant i en af skolernes bestyrelser bedes du kontakte kontoret.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Start

Startdato er anført ved de enkelte hold.

Tilmelding

Ring på 66 13 00 82

DOF PAARUP AFTENSKOLE HOLDER ÅBENT HUS

Lørdag 6. 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).

Kom personligt på Aftenskolernes kontor: Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101)

Via www.paarupaftenskole.dk, www.dofassensaftenskole.dk, www.dofnordfynaftenskole.dk, eller send en mail til info@paarupaftenskole.dk

Betaling

Kursusbeløbet indbetales via det fremsendte girokort eller ved bankoverførsel senest 14 dage før kursusstart. Ved tilmelding på hjemmesiderne kan der betales med dankort.

Hvis kursusrisen 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.

Ved kurser i DOF Paarup Aftenskole og DOF Korup-Ubberud Aftenskole er prisen anført på følgende måde: Priseksempel 980/880 kr. Bemærk

at prisen bag skråstregen udelukkende gælder for pensionister, efterlønsmodtagere og studerende (med studiekort), som bor i Odense Kommune.

Gavekort

Mangler du en gaveide kan du købe gavekort til kurser, ved henvendelse til skolernes kontor.

Rabat

Hvis du tilmelder dig flere kurser og betaler samlet, gives 100 kr. i nedslag på den samlede kursusris, ring til skolernes kontor.

Materialer

Udgifter til materialer afholdes af deltagerne.

Lektioner/undervisningstimer

Én 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.

Nyhedsbreve

Ønsker du at modtage nyhedsbreve med aktuelle arrangementer og kurser kan du, tilmelde dig på www.paarupaftenskole.dk, www.dofassensaf-tenskole.dk, www.dofnordfynaftenskole.dk, eller mail: info@paarupaftenskole.dk

Ferieplan 2017-18

Efterårsferie 16 – 20. oktober
Juleferie 22. december – 1. januar
Vinterferie 12-16. februar
Påskeferie 26. marts-2. april
Aftenskolens kontor har ferielukket hele juli og første uge i august.

På telefon 66 13 00 82 træffer du

Skoleleder Lisbeth Lunding
Hanne Møller Stenner

Kontor- og telefonid

Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00
Fredag lukket
NB! Fra 9. august til 30. september og 2. til 26. januar - mandag-torsdag 9.00-18.00, fredag lukket

UNDERSVINGSSTEDER

(står skrevet i parentes ved hvert hold)

BB	Bolbro Brugerhus Stadionvej 50, Odense V	OD	Odense Dramaskole Ørstedsgade 12, Odense C
BF	Bogense Fysioterapi Jyllandsvej 19, Bogense	OF	Odense Fagskole Ørstedsgade 28, Odense C
BG	Fysioterapeuterne Bryggergården Vestergade 11 2., Odense C	PA	DOF Paarup Aftenskole Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101), Odense C
BS	Bolbro Svømmehal Middelfartvej 180, Odense V	PS	Paarup Skole Paarupvej 19, Odense NV
HM	Havrehedskolen Rugårdsvej 729, Morud	RS	Rosengårdskolen Stærmossegårdsvej 51, Odense M
HS	Højme Svømmehal Højmevænget 3, Odense SV	SP	Sundhedshuset Paarup Paarupvej 19, Odense NV
HU	Hunderupskolen Sdr. Boulevard 19, Odense C	TF	Tommerup Fysioterapi Lindealle 37, Tommerup
KM	Kulturmaskinen Farvergården 7. Odense C	TS	Tarup Skole Tarupgårdsvej 1, Odense NV
KS	Korup Skole Præstevej 2, Odense NV	TT	Torvets Fysioterapi & træning Torvegade 5 2., Odense C
LF	Linde Allé Fysioterapi Linde Allé 23, Odense M	US	Ubberud Skole Ubberudvej 30, Blommenslyst
MB	Medborgerhuset i Bogense Gyldenstensvej 24, Bogense	VI	Vissenbjerg Skole Søndersøvej 14, Vissenbjerg
MM	Matzens Madværksted Rugårdsvej 3D, Odense C	VS	Vestre Skole Roersvej 10, Odense C
MS	Medborgerhuset Sønderø Dallundvej 20, Sønderø	YH	Yogahuset Vestergade 17 1., Odense C
NS	Næsby Skole Skolevej 9, Odense N		

EMNEREGISTER

Velkommen	XX
Foredrag, kultur & debat	XX
Madlavning	XX
Hus, have & håndværk	XX
Syning & håndarbejde	XX
Den Ny Kunstskele	XX
Sprog	XX
Litteratur, slægtsforskning, skrive- og fortællekurser	XX
Bevægelse	XX
Handicapundervisning	XX
Trivsel, sundhed og livsstil	XX
Drama & skuespil	XX
Musik, kor & orkestre	XX
Bolbro Brugerhus	XX
DOF Korup-Ubberud	XX
DOF Assens Aftenskole	XX
DOF Nordfyn Aftenskole	XX
Praktiske oplysninger	XX