

# Ud af Røret-kurser i Folkehuset Skæring 2023-2024

## KURSUS BESKRIVELSER



### Indholdsfortegnelse:

Madlavning, Malehold, Samfundsfag	2
'Højskolesangbogen på kryds og tværs'	3
Sangkor: 'Sommersmindekoret'	3
'Skæringforedrag'	3
Gymnastik og Stolegymnastik	4
Yogahold	5
FO-indmeldelsesprocedure	6
Indmeldelseskema	7
Holdoversigt	8

### Spørgsmål og kontakt: Tovholderne

Ulla Bangsund - T: 2965 9388 M: ulla.bangsund@webspeed.dk

Inga Hansen - T: 2442 1902 M: ingafindal@gmail.com

## **MADLAVNING FOR MÆND**

*Torsdag kl. 13.40-17.20 i køkken og café  
v/ Isabella Nygaard*

Vi tilbereder to retter mad, som vi nyder hen på eftermiddagen. Måske tager vi lige en madlavnings øl - og på ingredienslisten er i hvert fald gode snakke og et godt grin. Vi aftaler, hvad vi ønsker at spise den følgende torsdag.



## **MALEHOLD** - Akvarel og akryl

*Onsdag 9.30-11.50 i lokale 413B  
v/ Kim Kristensen*

Velkommen til et malehold, hvor du både kan lære noget og have nogle hyggelige timer.

*Akvarelmaling* er en særlig malemetode, hvor malingen blandes op med vand, og du justerer farvestyrken ved at putte vand i malingen. Det er sjovt og let at male med akvarel, og metoden egner sig godt til fine motiver og abstrakt kunst. Der vil blive fokuseret bredt på mange forskellige typer af motiver og stilarter.

Hver enkelt arbejder selvstændigt og vejledes individuelt og efter behov med udgangspunkt i de malerier, der produceres på stedet.



## **SAMFUNDSFAG 1 & 2**

*Hold 1: Onsdag kl. 10.15-12.05 lokale 407  
Hold 2: Onsdag kl. 12.30-14.20 lokale 407  
v/ Simon Bang*

Er du nysgerrig på, hvad der sker i Danmark og verden, så se her: Vi stiller skarpt på en lang række spændende, samfundsfaglige emner og problemstillinger: Hvorfor spiller Putin med musklerne? Hvem/hvad er 5-stjerne bevægelsen? Hvordan går det i EU? - Disse kunne være emner, vi tager op og fordyber os i. Du har måske selv et emne eller en problemstilling, du har lyst til at blive klogere på eller diskutere med andre - så bliver det temaet for en af gangene.

Dette er et forløb, hvor vi gennem oplæg og fælles diskussioner bliver lidt klogere på, hvad der rører sig nationalt og globalt.

Sagt på godt jysk: 'Vi klarer lige verdenssituationen på to timer'.



## Højskolesangbogen på kryds og tværs

Torsdag kl. 13.30-15.00 i caféen  
v/ Christian Lorentzen



Vi skal mest synge sange fra Højskolesangbogen. Og jeg fortæller lidt om sangenes indhold, deres komponister og forfattere.

Der er kaffe og småkager i pausen og naturligvis altid vand undervejs. I første halvdel af forløbet fortæller jeg - i anden halvdel synger vi ønskesange.

Vi hygger os gevaldigt. Der er altid go' stemning.

- Kom og vær med.

## SANGKOR: ”Sommersmindekoret”

Mandag kl. 14.00 - 16.20 i caféen  
v/ Annette Trollegaard



Sommersmindekoret starter altid undervisningen med en god opvarmning af både krop og stemme. Koret synger et blandet repertoire - både nyt og gammelt, rytmisk og klassisk.

Sommersmindekoret arbejder med tre stemmer Sopran, Alt og Herrestemme.

- Lyder korsang som noget for dig, kan du få en gratis prøvetime efter aftale med korlederen Annette Trollegaard. (Se ’spørgsmål og kontakt’, forsiden)

## SKÆRINGFOREDRAG

Hver anden fredag i perioden 1/9 - 1/12 2023  
kl. 9.30-11.20 i lokale 413  
v/foredragsgruppen (Se folderen i caféen)



Foredragene er gratis og forbeholdt alle, der har betalt FOs gebyr.

Foredragsgruppen står for planlægningen og det praktiske - herunder kaffe/te og småkager à 15 kr. pr. gang. - Der er teleslynge i lokalet.

Folderen med Skæringforedragene er gratis og ligger på reolen i caféen. Hver måned bringes månedens foredrag i Gnisten.

## **GYMNASTIKHOLD**

v/Bodil Leth

**Psykomotorisk terapeut**



### **GYMNASTIK, lokale 413**

Tirsdag kl. 09 - 09.55 - *hold 1*

Tirsdag kl. 10-10.55 - *hold 2*

Øvelser og tempo vil blive afpasset efter niveau og behov ledsaget af passende populær musik.

I undervisningen indgår opvarmning, træning af hele kroppen med kredsløbsfremmende øvelser, stræk, styrke, balance og koordinering, samt oplevelse af større kropsbevidsthed.

Der afsluttes med afspænding.



### **STOLEGYMNASTIK, lokale 407**

Tirsdag kl. 11.15 - 12.10 - *hold 1*

Tirsdag kl. 12.15-13.10 - *hold 2*

Undervisningen vil tage udgangspunkt i holdets sammensætning og i, hvad hver enkelt kan klare.

- Har du fysiske begrænsninger, bliver der taget hensyn til dem.

Fokus vil være på kredsløbsfremmende øvelser, balance, stræk, styrke og koordinering, samt oplevelse af en større kropsbevidsthed.

En del af undervisningen vil foregå på en stol, men stående øvelser vil også indgå, eventuelt med støtte. Musik i undervisningen vil ske efter behov. Der afsluttes hver gang med afspænding.



## YOGAHOLD, lokale 413

### Fredags senior yoga:

v/Sandra Breitenbach



kl. 12.00 - 13.30 - F1    ♥    kl. 13.45 - 15.15 - F2

Senioryoga er en afbalancerende yogapraksis, hvor vi med afsæt i hatha yoga og inspiration fra andre bevægelses-former gør noget godt for krop og sind. Her er der både plads til styrkende vitaliserende og afspændende, blødgørende øvelser. Tempoet er roligt og giver mulighed for at opleve nærvær og fordybelse. Du bliver guidet igennem fysiske stillinger, åndedrætsøvelser og en liggende afspænding til sidst.



### Mandags senior yoga:

v/Miles Ratledge

*Hatha Yoga*

kl. 8.30-9.45 – M1    ♥    kl. 10.00-11.15 – M2

Jeg underviser i en frisk form for hatha yoga, hvor fokus er på at styrke ryg- og kernemuskulaturen.

Vi strækker hele kroppen i gennem, så du vil forlade holdet med følelsen af fornyet energi og ro.

### Mandags senior yoga:

v/ Mette Bak Thorleifsson

Blid Hatha yoga kl. 11.20-12.40 - M3:



Blid Hatha inspireret yoga for alle, hvor du får bevæget hele din krop. Vi laver styrkende, blødgørende og afspændende øvelser, med fokus på nærvær og åndedræt. Igennem forløbet vil vi også lave åndedrætsøvelser og små korte meditationer. Timen afsluttes med en liggende afspænding.



## FO's Ud af Røret-kurser:



Principielt kan alle tilmelde sig alle hold hele undervisningsåret  
- forudsat, der er plads.

♥ Ud af Røret 2023-2024 - pris:	850 kr.
♥ Holdnummer:	23-550T

### Procedure for sæson 2023-2024:

#### 1. Betaling og tilmelding til FO:

**Digitalt:** Tilmelding via FO's hjemmeside - se næste side.

**Personligt fremmøde** i butikken, Frederiksgade 78C -

Man-ons kl. 10-15. Tors kl. 10.00-16.30. Fre kl. 10-15

*Telefontider: Mandag-fredag kl. 9-15 - Tlf. 8746 4500*

Hvis andre tilmelder og betaler for jer:

Husk inden tilmelding til FO at få oplyst:

♥ **Fødselsdato, navn, adresse, telefon., evt. mail.**

- Kvittering tilgår tilmelderens mailadresse, med mindre der foreligger anden adresse.

#### 2. Indskrivning i Folkehuset Skæring:

*Kontakt tovholderne under  
"Spørgsmål og kontakt" på forsiden*

Link til digital tilmelding til undervisningsår **2023-2024**:

<https://www.fo.dk/kurser/#!/>



[www.fo.dk/kurser](https://www.fo.dk/kurser)

eller

<https://www.fo.dk/kurser/#!/>

Ud af Røret - Skæring

- FOREDRAG
- GRAVIDTET & BØRN
- KOR OG ORKESTRE
- KREATIVT
- KULTUR
- KULTURHUS BUNKEREN
- MAD OG DRIKKE
- MOTION
- MUSIK
- PERSONLIG UDVIKLING
- SENIOR
- SPROG
- TEATER & DANS
- UD AF RØRET / VÆRDI BØRSEN**
- AARHUSGUIDERNE

1. Gå ind på FOs hjemmeside - eller kopiér linket foroven
2. Klik på bjælken UD AF RØRET/VÆRDI BØRSEN
3. Klik på 'SØG' foroven. Skriv: 'Skæring'
4. Skriv holdnummeret **23-550T**

Du er nu inde, hvor du indskriver dig eller den, du indmelder:

1. 'Læg i kurv' - En eller flere indmeldelser/betalinger
2. Klik på 'Bestil'
3. Udfyld 'Bestillingsskemaet' - klik 'næste'
4. Vælg betalingsform: Onlinebetaling - klik 'næste'
5. Check din betaling: Kursusnummer og beløb
6. Klik 'Udfør bestilling'
7. Gennemfør betaling med betalingskort eller mobilepay.

Kvittering følger elektronisk til mailadressen/-adresserne.



## 'Ud af Røret' i Folkehuset Skæring 2023-2024

fag, start 2023	lokale	tidspunkt	underviser
Gymnastik 1 Gymnastik 2 19/9	Tirsdag 413	09.00-09.55 10.00-10.55	Bodil Leth
'Højskolesangbogen på kryds&tværs' 17/8	lok. 20 i caféen	Torsdag 13.30-15.00	Christian Lorentzen
Madhold 17/8	køkken & café	Torsdag 13.40-17.20	Isabella Nygaard
Malehold 16/8	413B	Onsdag 09.30-11.50	Kim Kristensen
Samfundsfag 1 Samfundsfag 2 30/8	Onsdag 407	10.15-12.05 12.30-14.20	Simon Bang Nielsen
'Sommersmindekoret' 14/8	caféen	Mandag 14.00-16.20	Annette Trollegaard
'Skæringforedrag' 01/9	413	Hver anden fredag 9.30-11.20	Se folderen i reolen, caféen
Stolegymnastik 1 Stolegymnastik 2 19/9	Tirsdag 407	11.15-12.10 12.15-13.10	Bodil Leth
yoga F1 yoga F2 18/8	Fredag 413	12.00-13.30 13.45-15.15	Sandra Breitenbach
yoga M1 yoga M2 14/8	Mandag 413	08.30-9.45 10.00-11.15	Miles Ratledge
yoga M3 21/8	413	Mandag 11.20-12.40	Mette Bak Thorleifsson