

# ACF



**2023**

**Odense**

**Assens**

**Middelfart**

**Nordfyn**

**Kerteminde**

**Nyborg**

**FOREDRAG · SPROG  
BEVÆGELSE · KREA · MAD**

# INDHOLD

## 4

### KVINDELIV I UGANDA

Hør om Uganda, et land der har været præget af borgerkrig og hvor langt størstedelen lever under fattigdomsgrænsen. Jan Johansen og Jette Mellgren har siden 2009 været medvirkende i flere udviklingsprojekter i landet.

Foto: Jette Mellgren



### FOREDRAG OM ANOREKSI

Agnès er en 19-årig fynbo fra Nyborg, som i en ung alder blev diagnosticeret med sygdommen anoreksi i svær grad. Ingen troede, at hun ville overleve sygdommen. I dag lever Agnès i bedste velgående og deler ud af sin historie om kampen med systemet, og det at være fanget i anoreksiens kløer.

## 3 & 24

## 26

### FIRE SMÅ FORTÆLLINGER FRA DE VARME LANDE

Sognepræst i Strib, Jes Rønn Hansen, har mange gange rejst ud i verden som feltpræst for de danske soldater. Han fortæller denne aften om 4 episoder, der har givet ham noget at tænke over, og som sidenhen har præget hans opfattelse af liv og død.



### ODENSE / NORDFYN

FOREDRAG, RUNDVISNINGER OG KONCERTER .....	4
KREATIV .....	6
MADLAVNING .....	8
GRAVIDITET, FØDSEL OG BØRN .....	9
YOGA .....	10
SÆRLIGT TILRETTELAGT YOGA .....	11
MOTION OG BEVÆGELSE .....	12
MOTION - BLANDEDE BOLSJER .....	12
SÆRLIGT TILRETTELAGT MOTION OG BEVÆGELSE .....	13
MUSIK OG SANG .....	16
SPROG .....	18
ANDRE SPÆNDENDE KURSER .....	20

### KERTEMINDE / NYBORG

FOREDRAG .....	22
KREATIV .....	23
ANDRE SPÆNDENDE KURSER .....	23
MOTION OG BEVÆGELSE .....	24
MUSIK OG SANG .....	24
SPROG .....	24

### ASSENS / MIDDELFART

FOREDRAG .....	26
KREATIV .....	27
MOTION OG BEVÆGELSE .....	28
YOGA .....	28
GRAVIDITET, FØDSEL OG BØRN .....	29
SÆRLIGT TILRETTELAGT MOTION OG BEVÆGELSE .....	30
SPROG .....	30
MUSIK OG SANG .....	30
ANDRE SPÆNDENDE KURSER .....	30
SPROGNIVEAUER .....	31
FVU .....	32
PRAKTISKE OPLYSNINGER .....	32

**FOREDRAG, RUNDVISNINGER OG KONCERTER**



**FOREDRAG MED THURE LINDHARDT**

Broen, Engle & Dæmoner, Flammen og Citronen, Blå mænd. Vi kender alle Thure Lindhardt og mon ikke de fleste af os har set en eller flere film eller teaterstykker, han har medvirket i? I foredraget tager Thure Lindhardt afsæt i sit professionelle liv, i kunst og formidling og det at turde tage sig selv alvorligt.

**Torsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 21/09**  
 Kr.: 195      **6423211905**  
 Seniorhus Odense,  
 Toldbodgade 5-7, Odense C  
 Thure Lindhardt



**FOREDRAG OM ANOREKSI V/ AGNES LUNDE**

Agnes er en 19-årig fynbo fra Nyborg, som i en ung alder blev diagnosticeret med sygdommen anoreksi i svær grad. Ingen troede, at hun ville overleve sygdommen. I dag lever Agnes i bedste velgående og deler ud af sin historie om kampen med systemet, og det at være fanget i anoreksiens kløer.

**Torsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 12/10**  
 Kr.: 75      **6423218901**  
 UCL, Niels Bohrs Allé 1, Od. M.  
 Agnes Lunde



**INVESTÉR BÆREDYGTIGT MED PERNILLE WAHLGREN**

Bliv en vinder på aktiemarkedet. Foredraget henvender sig til nye kommende investorer, men også til mere erfarne investorer, hvor den grønne omstilling og ansvarlighed betyder noget. Pernille Wahlgren har investeret i aktier i over 20 år og er forfatter til flere bøger.

**Onsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 04/10**  
 Kr.: 150      **6423211904**  
 Kulturmaskinen, Farvergården 7, Odense C  
 Pernille Wahlgren



**FOREDRAG OM GRØNLAND**

Foredraget er henvendt alle, der interesserer sig for Grønland og fx. planlægger at rejse dertil – eller bare vil vide mere om dette fantastiske land mod nord. Foredraget arrangeres i samarbejde med Nordatlantisk Hus.

**Onsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 15/11**  
 Kr.: 75      **6423211903**  
 Nordatlantisk Hus,  
 Nordatlantisk Promenade 1, Odense C  
 Bo Normander



**KRIG OG KRIMINALITET I CYPERSPACE**

Kriminalitet bliver i stigende grad begået fra bag en computerskærm. Få aktuelt indblik i området med særlig fokus på udviklingen indenfor profit-motiveret cyberkriminalitet og strategisk drevet aktivitet fra fremmede magter.

**Onsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 08/11**  
 Kr.: 75      **6423211910**  
 Oplyses senere  
 Jens Myrup Pedersen



**FLUGTEN 1943**

I foredraget fortælles historien om de danske jøders dramatiske flugt til Sverige. For hvad skete der egentlig i efteråret 1943, da det nazistiske holocausts brutalitet for alvor nåede Danmark? Med Dragør som historisk udgangspunkt foldes historien om et af besættelsestidens mest dramatiske kapitler ud.

**Tirsdag kl. 18.00-20.00**      **Dato: 03/10**  
 Kr.: 75      **6423211909**  
 Seniorhus Odense,  
 Toldbodgade 5-7, Odense C  
 Christian Aagaard

## FOREDRAG, RUNDVISNINGER OG KONCERTER


**KVINDELIV I UGANDA**

Hør om Uganda, et land der har været præget af borgerkrig og hvor langt størstedelen lever under fattigdomsgrænsen. Jan Johansen og Jette Mellgren har siden 2009 været medvirkende i flere udviklingsprojekter i landet.

**Onsdag kl. 19.00-21.00**

Gratis

 Davinde Forsamlingshus,  
Vandmøllevvej 12, Odense SØ  
Jette Mellgren & Jan Johansen

**Dato: 20/09**
**6423211912**

**FOREDRAG/SHOW OM SHU-BI-DUA**

Oplev et unikt, morsomt og medrivende show om hele Danmarks Shubidua. Olav Lisby giver dig hele historien. Alle de fede Shubi hits tilsat diasshow og glimtet i øjet. Snyd ikke dig selv for en forrygende aften ned ad memory lane.

**Torsdag kl. 19.00-21.00**

Kr.: 110

 Lumby Forsamlingshus,  
H. C. Lumbyes Vej 28, Odense N

**Dato: 05/10**
**6423207004**

**DET SI'R SIG SELV - MUSIKALSK FOREDRAG OM C.V. JØRGENSEN**

"Det si'r sig selv" består af 3 musikere og en præst, der fortolker C. V. Jørgensens musik og tekster. Musikken er tilbagelænet med nerve, fortolkningerne eksistentielle og biografiske.

**Torsdag kl. 19.00-21.00**

Kr.: 175

 Seniorhus Odense,  
Toldbodgade 5-7, Odense C

**Dato: 09/11**
**6423211999**

**DET, VI IKKE TALER OM - DEN OVERSETE VENTESORG**

Nogle har kære, der er syge og skal dø. Andre lever i uvished om, hvad der er sket med et forsvundet familiemedlem. Det kaldes ventesor, og det er en overset type sorg, som ofte føles ensom og langvarig.

**Mandag kl. 19.00-21.00**

Kr.: 100

 Kulturmaskinen, Farvergården 7, Odense C  
Birgitte Behrendt

**Dato: 25/09**
**6423211965**
**TRÆK VEJRET PÅ NATURLIG VIS**

Vi trækker vejret med muskler - derfor kan det naturlige åndedrætsmønster genskabes med åndedrætstræning.

**Mandag kl. 10.00-12.30**

Kr.: 75

 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
Thea Lisbeth Lindberg Brinkmann

**Dato: 21/08**
**6423218902**
**FREMIDSFULDMAGT**

Hvem skal passe på dine penge, varetage dine interesser, når du måske engang ikke længere er ved dine fulde fem? Advokat Benny Collenburg fortæller om muligheden for at forsikre sig for, at en anden tager over. Alle er velkomne.

**Mandag kl. 19.00-21.00**

Kr.: Gratis

 Seniorhus Odense,  
Toldbodgade 5-7, Odense C  
Benny Collenburg

**Dato: 23/10**
**6423220400**
**KOM MED BAG "SCENEN" I LUFTHAVNEN - HC ANDERSEN AIRPORT**

Hvad sker der indenfor hegnet, når et fly letter og lander i vores lufthavn? Vi får indblik og viden om lufthavnen og UAS Danmark Testcenter - det nationale dronetestcenter - som også har base i lufthavnen. Den flyvende hangar holder åben, og laver nogle tilbud til den nemme aftensmad.

**Onsdag kl. 17.00-19.00**

Kr.: 100

 HC Andersen Airport,  
Luffhavnevej 131, Odense N

**Dato: 27/09**
**6023210500**
**SVAMPETUR - FLYVESANDET**

På en svampetur oplever man naturen på meget nært hold. Det er vigtigt at kunne se forskel på de spiselige og de giftige arter. Der er nogle spisesvampe, der er lette at kende, og det er dem, vi på denne tur vil forsøge at finde. Påklædning og udstyr: Medbring en kurv og en lille kniv. Det er god idé at have gummistøvler, varmt tøj, en regnfrakke og en trøje med. Mødested: P-plads, ca. 200 m øst for Flyvesandets Camping. Børn kan deltage gratis ifølge med voksne.

**Lørdag kl. 13.00-16.00**

Kr.: 125

 Flyvesandets Camping,  
Flyvesandsvej 37, Agernæs, Otterup  
Klaus Sørensen

**Dato: 07/10**
**6023201627**

1 mødegang

**SENIORHØJSKOLE NORDFYN**

Arbejdsgruppen arrangerer højskoledage for seniorer. Pris er inkl. aktiviteter og forplejning. Tilmeldingen er bindende. Se hele programmet på: [www.seniorhøjskolenordfyn.dk](http://www.seniorhøjskolenordfyn.dk)

**Man, tirs og ons**
**kl. 08.30-15.30**

Kr.: 895

 Nordfyns Gymnasium, Højagervej 25, Sønderød  
3 mødegang

**Dato: 12/02/2024**
**6024111001**



### TAG STYRING OVER DINE EGNE INVESTERINGER!

Et skræddersyet foredrag til dig, der har brug for inspiration og tips til at navigere i aktiemarkedet. Vil du blive bedre til at placere dine penge, være på forkant med markedet og have nogle af de tips, som professionelle investorer benytter sig af?

**Torsdag kl. 18.00-21.00**      **Dato: 23/11**  
 Kr.: 100      **6423211300**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Gert Hansen

### UKRAINE: KRIG, HISTORIEBRUG OG SIKKERHEDSPOLITIK I EUROPA

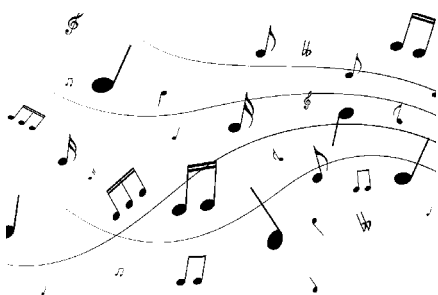
Kim Frederichsen giver et indblik i de historiske relationer mellem Ukraine og Rusland fra Kyiv Rus til Sovjetunionens opløsning, Ukraines selvstændighed, Putins nationalistiske historiebrug og invasionen af Ukraine, samt hvorfor det er så vanskeligt at finde en permanent fredsløsning.

**Tirsdag kl. 19.00-20.30**      **Dato: 26/09**  
 Kr.: 50      **6423211908**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Kim Frederichsen

### RUNDVISNING HOS GALSCHIØT

Besøg Jens Galschiøts værksted på 2.500 m<sup>2</sup>. Der er foruden kunstnerens værksted også bronzestøberi, kunstkoler, pilefletværksted, tv-studier, butik, skulpturpark og et 400 m<sup>2</sup> stort kunst-galleri. Galschiøt fortæller og giver rundvisning. Inkl. kaffe og rødvin.

**Torsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 28/09**  
 Kr.: 150      **6423210939**  
 Galleri Galschiøt, Banevænget 22, Od. N



## FOREDRAG I SAMARBEJDE MED HOVED BIBLIOTEKET OG MUSIKBIBLIOTEKET, ØSTRE STATIONSVEJ 15, ODENSE C



### FORSTÅ GAMERBØRNE

Foredrag giver bud på, hvordan du med nysgerrighed og et åbent sind kan lære at forstå dit gamerbarn eller gamerbarnsbarns interesser, samt de unikke fællesskaber gaming inviterer til. Foredraget er for alle der gerne vil vide og forstå mere om kulturen.

**Torsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 02/11**  
 Kr.: 75      **6423211500**  
 Odense Hovedbibliotek, Østre Stationsvej 15  
 Frederik Bo Christensen



### FREMtiden ER HANDICAPPET

Digteren Caspar Eric fortæller om poesi, handicap og behovet for at forstå vores verden på en ny måde. Caspar Eric udgav tidligere i år den meget roste digtsamling "Nye balancer", der bærer den måske overraskende undertitel "Handicappedigte". Fotograf: Fryd Frydendahl.

**Onsdag kl. 18.45-20.30**      **Dato: 04/10**  
 Kr.: 100      **6423211501**  
 Caspar Eric



### PINK FLOYDS MASTERMIND ROGER WATERS FYLDER 80

Kampen om arvesølvet. Pink Floyd og Roger Waters' kolde krig i 1980'erne. AOF og Odense Bibliotek markerer rocklegenden Roger Waters 80års fødselsdag med foredrag om hans kamp mod sit eget tidligere band, Pink Floyd, i 1980'erne.

**Torsdag kl. 18.30-20.30**      **Dato: 07/09**  
 Kr.: 100      **6423211931**  
 Thomas Ulrik Larsen



### METALLICA – 40 ÅR

I 2022 var det utrolige fyrrer år siden Metallica med danske Lars Ulrich bag trommerne spillede deres første koncert. I 2023 fejrer bandet så 40 års jubilæum. Hør historierne fra Metallicas utrolige karriere – fortalt af Steffen Jungersen, som bl.a. har turneret med bandet.

**Torsdag kl. 18.30-20.30**      **Dato: 05/10**  
 Kr.: 100      **6423211932**  
 Steffen Jungersen



### FOREDRAG MED JØRGEN DE MYLIUS

Jørgen De Mylius må uden tvivl være den mest legendariske DJ og Radiovært, vi nogensinde har haft. Han startede som DJ og radiovært hos DR i 1963. Jørgen har mødt de fleste stjerner fra de sidste mange årtier og har mange sjove og humørsprende anekdoter fra de møder.

**Torsdag kl. 18.30-20.30**      **Dato: 16/11**  
 Kr.: 150      **6423211933**

### FOREDRAG OM MORRICONE OG SPAGHETTI WESTERN

Musikforedrag om lydsporene til en række af de ikoniske Spaghettiwesterns.

**Torsdag kl. 18.30-20.30**      **Dato: 12/10**  
 Kr.: 50      **6423211936**

## 6 Odense / Nordfyn

### KREATIV

#### FOTOGRAFERING - GRUNDKURSUS

Introduktion til fotograferingens forunderlige verden. Få grundlæggende viden indenfor kamera og fotografering. Du har måske et spejrefleks, mobil eller lignende. Vi tager det i et tempo, alle kan være med i.

**Tirsdag kl. 19.00-20.30** **Start: 12/09**  
 Kr.: 1520/1442 **6423202300**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Rune Kulmbak 13 mødegange

#### DREJEKURSUS BEGYNDERE

Intensivt drejekursus hvor håndværket læres fra bunden. Du lærer at ælte, centrere, trække op, formgive og afdreje eksempelvis skåle, krus, kander. Udgifter til materialer tillægges og afregnes individuelt.

Kulturmaskinen, Farvergården 7, Odense C  
 Susanne Jantzen 6 mødegange  
**Lørdag kl. 09.00-12.40** **Start: 02/09**  
 Kr.: 1650/1578 **6423202510**  
**Lørdag kl. 13.00-16.40** **Start: 02/09**  
 Kr.: 1650/1578 **6423202511**  
**Lørdag kl. 09.00-12.40** **Start: 14/10**  
 Kr.: 1650/1578 **6423202512**  
**Lørdag kl. 13.00-16.40** **Start: 14/10**  
 Kr.: 1650/1578 **6423202513**



#### DREJEKURSUS FORTSÆTTERE

Kurset er for folk, der har stiftet bekendtskab med drejning. Der vil være max. 6-7 på holdet, så alle har hver sin elektriske drejeskive. Udgifter til materialer tillægges og afregnes individuelt.

Kulturmaskinen, Farvergården 7, Odense C  
 Anne Katrine Bach Lassen 6 mødegange  
**Søndag kl. 09.00-12.40** **Start: 20/08**  
 Kr.: 1650/1578 **6423202515**  
**Søndag kl. 13.00-16.40** **Start: 20/08**  
 Kr.: 1650/1578 **6423202516**  
**Søndag kl. 13.00-16.40** **Start: 12/11**  
 Kr.: 1650/1578 **6423202517**

#### ET KREATIVT PERSONLIGT UDVIKLINGSKURSUS

Kurset er et personligt udviklingsforløb, hvis du føler dig frustreret eller låst. Ved hjælp af kreative og visuelle teknikker, får du omsat denne frustration til en forløsning.

**Torsdag kl. 15.00-20.30** **Start: 05/10**  
 Kr.: 1200/1128 **6423202530**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Mette Boe 4 mødegange

#### KREATIVT KURSUS

På kurset arbejder du med at forvandle vigtige øjeblikke fra dit liv om til collager. Du medbringer selv egne materialer, som understøtter dine historier.

**Lørdag kl. 09.00-14.30** **Start: 30/09**  
 Kr.: 1200/1128 **6423202528**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Mette Boe 4 mødegange

#### BLOMSTERBINDING

Få inspiration til blomsterbinderier til brug både ude og inde. Vi laver buket, krans, dekoration og krukker i naturens materialer og krydrer med sjove og anderledes detaljer.

**Onsdag kl. 19.00-21.45** **Start: 13/09**  
 Kr.: 735/672 **6423202401**  
 Spurvelundskolen,  
 Spurvelundsvej 16, Odense N  
 Lone Thuesen 7 mødegange

#### BLOMSTERBINDING, JULEINSPIRATION

Vi tager udgangspunkt i havens/naturens mange spændende materialer og krydrer med sjove og anderledes detaljer. Materialer tilsendes før kursusstart.

**Søndag kl. 09.00-15.50** **Start: 12/11**  
 Kr.: 500/479 **6423202533**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Lone Thuesen 1 mødegang

#### PORCELÆNSMALING

Kunne du tænke dig at male på glas eller porcelæn, så er her muligheden. Kurset er både for begyndere og øvede. Materialer kan købes på kurset.

**Mandag kl. 19.00-21.45** **Start: 18/09**  
 Kr.: 660/570 **6423202400**  
 Spurvelundskolen,  
 Spurvelundsvej 16, Odense N  
 Anni Hansen 10 mødegange

#### COLLAGEWORKSHOP

I workshoppen arbejder du med små billeder, hvor du vælger en betydningsfuld historie, som du omsætter til en collage. Påregnet udgifter til materialer.

**Torsdag kl. 17.00-21.10** **Start: 21/09**  
 Kr.: 250/237 **6423202526**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Mette Boe 1 mødegang

#### MALERIER

Farvelære, forskellige materialer, teknikker og mulighed for at høre om forskellige perioder i malerkunsten. Vi vil arbejde med akryl på papir, malerplader og lærred. Medbring egne materialer.

**Tirsdag kl. 17.00-20.40** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1325/1253 **6423202525**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Iben Røll Larsen 6 mødegange

#### WEEKENDKURSUS MALERI

Medbring fotos eller skitser, der skal være udgangspunkt for dit billede samt dine foretrukne materialer. To intensive dage, hvor vi undervejs ser på teknikker, farver og komposition.

**Lør/søndag kl. 10.00-16.25** **Start: 25/11**  
 Kr.: 770/728 **6423202529**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Inge Marie Mørcke 2 mødegange





### UPCYCLING OG REDESIGN

Kreer din egen personlige metervarer ud fra gammelt tøj, duge, sengetøj, gardiner. Medbring gerne selv materialer. Stoffet kan derefter bruges til sengetæppe, gardin, forhæng, eller tøj.

**Mandag kl. 15.00-18.00** Start: 11/09  
 Kr.: 725/686 **6423202205**  
 At Danse med livet, Ørstedsgade 12, Odense C  
 Anne Jensen 4 mødegange

### ABSTRAKT KUNST, UPCYCLING

Fokus på, hvordan man kan bruge stoffer og udsnit til smukke og interessante billeder. Underviser: Anne Jensen, tøjdesigner og formgiver fra Teko-centeret i Herning.

At Danse med livet, Ørstedsgade 12, Od. C  
 Anne Jensen 4 mødegange  
**Mandag kl. 15.00-18.00** Start: 02/10  
 Kr.: 725/686 **6423202210**  
**Mandag kl. 15.00-18.00** Start: 06/11  
 Kr.: 725/686 **6423202211**

### PATCHWORK

Patchwork for begyndere og øvede. Vi vil sy både i hånden og på symaskine. Vi arbejder med småting og større arbejder alt efter smag og behag. Der er symaskiner til rådighed i værkstedet. OBS. Løbende optag.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Anne-Grethe Jepsen 14 mødegange  
 Begyndere  
**Tirsdag kl. 10.00-12.40** Start: 12/09  
 Kr.: 1900/1774 **6423202566**  
 Fortsættelse  
**Tirsdag kl. 14.00-16.40** Start: 12/09  
 Kr.: 1900/1774 **6423202567**

### PATCHWORK QUILTNING, FORTSÆTTERE

Kurset er tilrettelagt som individuel undervisning med et samlet oplæg til nye ideer. Teknik, farveøvelse, komposition og monteringsindgår i undervisningen. Undervisning hver anden uge.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Annie Malling Bonde 11 mødegange  
**Onsdag kl. 14.00-17.00** Start: 27/09  
 Kr.: 1620/1513 **6423202585**  
**Onsdag kl. 18.00-21.00** Start: 27/09  
 Kr.: 1620/1513 **6423202586**

### PATCHWORK QUILTNING, WEEKENDKURSUS

Kurset er for fortsættelse og er tilrettelagt som individuel undervisning med et samlet oplæg til nye ideer. Teknik, farveøvelse, komposition og monteringsindgår i undervisningen.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Annie Malling Bonde 3 mødegange  
**Fre/lør/søndag kl. 17.00-15.30** Start: 06/10  
 Kr.: 850/802 **6423202590**  
**Fre/lør/søndag kl. 17.00-15.30** Start: 27/10  
 Kr.: 850/802 **6423202591**  
**Fre/lør/søndag kl. 17.00-15.30** Start: 17/11  
 Kr.: 850/802 **6423202592**  
 12 mødegange

### SY OG STRIK - FOR PERSONER MED ERHVERVET HJERNESKADE

For dig der gerne vil arbejde kreativt. Vi strikker, hækler og syer. For personer med erhvervet hjerneskaade.

**Torsdag kl. 10.00-12.40** Start: 14/09  
 Kr.: 1525/1399 **6423202855**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Anne-Grethe Jepsen 14 mødegange

### BEKLÆDNINGSSYNING

Du vil lære at tegne mønstre af og tilrette efter dine personlige mål. Kurset er for både begyndere og øvede. Kom og nyd nogle timer sammen med andre syglade piger.

**Mandag kl. 17.00-19.45** Start: 18/09  
 Kr.: 1335 **6023202085**  
 Slettens Skole, Skolegade 12, Otterup  
 Gitte Rosa Thomsen 10 mødegange

### TEGNING

Vi arbejder med streger, former og lys/skygge – jo bedre man bliver til at se, jo bedre kan man tegne. For begyndere og øvede med både fælles og individuel undervisning. Medbring tegneblok og blyanter.

**Onsdag kl. 15.00-16.50** Start: 27/09  
 Kr.: 960/900 **6423202527**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Inge Marie Mørcke 10 mødegange

### TUFTING/SMYRNA MED DANELLA-NÅL

At bruge sine garnrester og tuft små vægbilledtæpper eller tæpper til gulvet er blevet det helt store hit. Tag gerne garnrester med, underviseren har også garner i alle farver.

**Søndag kl. 11.00-14.30** Start: 03/09  
 Kr.: 440/416 **6423202550**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Gitte Elbæk 1 mødegange

### SYNING FOR ALLE

Lær at sy fra nyt og lave forandringer på dit eget tøj. Vi bruger færdige mønstre som tilpasses dig. Du lærer at forstå snitmønster og materialer. Undervisningen er tilrettelagt for alle, du arbejder i dit eget tempo.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Pia Juel 6 mødegange  
**Onsdag kl. 18.00-20.35** Start: 06/09  
 Kr.: 820/766 **6423202206**  
**Mandag kl. 14.00-17.30** Start: 11/09  
 Kr.: 1100/1028 **6423202554**  
**Torsdag kl. 14.00-17.30** Start: 14/09  
 Kr.: 1100/1028 **6423202555**  
**Torsdag kl. 18.00-20.35** Start: 14/09  
 Kr.: 820/766 **6423202556**

### SYNING FOR ALLE

Sy tøj som du kommer til at elske. At sy sit eget tøj er fantastisk, men det er svært at gøre det alene. Kom med i et dejligt fællesskab, hvor vi hjælper hinanden med at lave ynglings tøj.

**Mandag kl. 18.00-20.35** Start: 04/09  
 Kr.: 1620/1512 **6423202208**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Pia Juel

### MINDFUL HÅNDARBEJDE

Find ro og få ladet op med en mindful aktivitet. Når du glemmer tiden og bliver optaget af et håndarbejde, opnår du de flow tilstand, som har en sundhedsfremmende effekt.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Pia Juel 6 mødegange  
**Tirsdag kl. 14.00-16.35** Start: 05/09  
 Kr.: 725/671 **6423202202**  
**Tirsdag kl. 14.00-16.35** Start: 24/10  
 Kr.: 725/671 **6423202204**

### HÅNDARBEJDE BLINDE- & SVAGTSENDE

Håndarbejde for blinde og svagtseende.

**Onsdag kl. 13.00-15.35** Start: 04/10  
 Kr.: 1900/1720 **6423202980**  
 Dansk Blindesamfund,  
 Tingvallavej 52, Odense NV  
 Pia Juel 20 mødegange

### KREATIVT FÆLLESSKAB

Et frit fællesskab af kreative mennesker, som mødes en gang om måneden i AOF's lokaler. Der er ikke holdundervisning, men sparring, inspiration og hygge. Du tager selv materialer med til det, du arbejder med - tegning, maleri, blomsterbinding, hækling eller noget helt andet. Staffeli kan lånes hos AOF. Ring for flere spørgsmål 6916060.

**Onsdag kl. 18.30-21.20** Start: 13/09  
 Kr.: 150/114 **6423202600**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 4 mødegange





## MADLAVNING

### CHOKOLADEKURSUS

Lær at fremstille små lækre fyldte chokolader. Vi arbejder med at få en fornemmelse af, hvad der skal til for at opnå den rigtige temperering, som er så vigtig for det perfekte knæk og blanke udseende. Pris til råvarer er 220 kr., som betales ved kursusstart til underviser.

**Lørdag kl. 12.00-15.45** **Start: 07/10**  
 Kr.: 350/335 **6423219265**  
 Sct. Hans Skole, Skibhusvej 188, Odense C  
 Marianne Nielsen 1 mødegang

### INSPIRERENDE MADLAVNING - FOR PERSONER MED ERHVERVET HJERNESKADE

Der laves både varme og kolde retter efter en opskrift, og du får ny inspiration.

**Torsdag kl. 15.30-19.00** **Start: 28/09**  
 Kr.: 785/725 **6423219876**  
 Hjerneskadecentret, Rismarksvej 80, fløj 0,  
 Odense V  
 Anne Blaabjerg Christoffersen 5 mødegang

### THAI MADLAVNING

På kurset lærer du hvordan du laver thaimad lige så godt som i Thailand. Materialegebyr 150 kr. er medregnet i kursusgebyret.

**Lørdag kl. 10.00-15.00** **Start: 28/10**  
 Kr.: 500/484 **6423219240**  
 Ejerslykkeskolen, Rødegårdsvej 164, Odense M  
 Jarun Kilee 1 mødegang

### THAI MADLAVNING

Lær at lave mad som i Thailand. Efter kurset vil du kunne lave Tom Yam Kung, Tom Kha Kai, forskellige karryretter og ikke mindst nordøsthailandske retter. Materialegebyr 425 kr. er medregnet i kursusgebyret.

**Onsdag kl. 17.30-20.45** **Start: 13/09**  
 Kr.: 1075/1033 **6423219249**  
 Hunderupskolen, Solfaldsvej 11, Odense C  
 Jarun Kilee 4 mødegang

### ANTIINFLAMMATORISK MAD

Antiinflammatorisk mad er rig på antioxidanter, vitaminer og mineraler. Lav mad, hvor ingredienserne booster dit immunforsvar og vitalitet. Ingen gluten eller laktose. 200 kr. pr. Deltager for materialer.

**Søndag kl. 17.00-21.00** **Start: 17/09**  
 Kr.: 430/417 **6423219500**  
 Sct. Hans Skole, Skibhusvej 188, Odense C  
 Agna Johannesen 1 mødegang

### MAVEN I TOPFORM

Din maves sammensætning af bakterier påvirker blandt andet dit immunforsvar, dit humør og din kropsvægt. 200 kr. pr. Deltager for materialer.

**Onsdag kl. 17.00-21.00** **Start: 01/11**  
 Kr.: 430/417 **6423219501**  
 Sct. Hans Skole, Skibhusvej 188, Odense C  
 Agna Johannesen 1 mødegang

### STREET FOOD

Med inspiration fra det asiatiske køkken og andre traditioner bevæger vi os ud i en verden af street food med alle dens lækre retter og eksotiske smage. Har du gluten- eller laktoseintolerance kan du være med. Medbring: klud, viskestykke og evt. forklæde. 200 kr. pr. Deltager for materialer betales til underviser.

**Lørdag kl. 17.00-21.00** **Start: 02/12**  
 Kr.: 430/417 **6423219502**  
 Sct. Hans Skole, Skibhusvej 188, Odense C  
 Agna Johannesen 1 mødegang

### VEGANSK FOR BEGYNDERE

Vi tryller veganske hovedretter og desserter frem. Det hele er baseret på antiinflammatoriske ingredienser, som blandt andet styrker immunforsvaret, giver god fordøjelse, stabilt humør og blodsukker. Medbring en god køkkenkniv til grøntsager, viskestykke, karklud og evt. forklæde 200 kr. pr. Deltager for materialer.

**Mandag kl. 17.00-21.00** **Start: 18/12**  
 Kr.: 430/417 **6423219503**  
 Sct. Hans Skole, Skibhusvej 188, Odense C  
 Agna Johannesen 1 mødegang

### ITALIENSK MAD & KULTUR - FOR PERSONER MED ERHVERVET HJERNESKADE

Du vil bl.a. blive introduceret til det italienske køkken og traditioner, vigtige ingredienser og lækre opskrifter. Vi vil tilberede og nyde nogle sunde hverdagsretter i fællesskab.

**Mandag kl. 16.30-20.00** **Start: 04/09**  
 Kr.: 800/740 **6423219868**  
 Hjerneskadecentret, Rismarksvej 80, fløj 0,  
 Odense V  
 Lene Lomborg 5 mødegang

### MADLAVNING, ÅRSTIDENS GRØNT

Fokus på årstidens grøntsager, vi udforsker smag og konsistens med inspiration fra verdens eksotiske køkkener. Materialegebyr afregnes med underviser ved hver mødegang.

**Torsdag kl. 17.30-21.00** **Start: 07/09**  
 Kr.: 750/702 **6423209249**  
 Ejerslykkeskolen, Rødegårdsvej 164, Odense M  
 Mikkel Damborg Jensen 4 mødegang

### MADLAVNING, KÅL PÅ MENUEN

På kurset sætter vi fokus på kål, og vi laver et varieret og smagfuldt festmåltid med kål som omdrejningspunkt. Materialegebyr afregnes med underviser, ca. 100 kr.

**Lørdag kl. 10.00-15.20** **Start: 07/10**  
 Kr.: 300/282 **6423209250**  
 Ejerslykkeskolen, Rødegårdsvej 164, Odense M  
 Mikkel Damborg Jensen 1 mødegang

### FLØDEBOLLEKURSUS

Vil du lære at lave flødeboller? Vi arbejder med forskellige smage og overtræk. Materialegebyr er incl. i prisen

**Søndag kl. 13.00-17.00** **Start: 08/10**  
 Kr.: 550/537 **6423219001**  
 Sct. Hans Skole, Skibhusvej 188, Odense C  
 Anne-Lise Knudsen 1 mødegang

### ROMKUGLER MED CHOKOLADE OVERTRÆK

Du lærer at lave romkugler med og uden fyld. Vi overtrækker med tempereret chokolade og pynter dem. Kurset henvender sig til alle.

**Søndag kl. 13.00-17.00** **Start: 17/09**  
 Kr.: 400 **6023219001**  
 Havrehedskolen, Rugårdsvej 729, Moud  
 Anne-Lise Knudsen 1 mødegang

### CHOKOLADE FOR BEGYNDERE - TIL HUSBEOH

Du lærer om temperering, helt fra bunden. Kurset er baseret på nybegyndere, som ikke har tempereret før. Vi laver 2 slags fyldte chokolader, som du får med hjem.

**Søndag kl. 13.00-17.00** **Start: 26/11**  
 Kr.: 400 **6023290007**  
 Skovlækkeskolen, Skovgyden 60, Otterup  
 Anne-Lise Knudsen 1 mødegang



## GRAVIDITET, FØDSEL OG BØRN

### SANSEMOTORIK

For dig, som ønsker at stimulere din babys udvikling gennem lege, bevægelse til musik og nærvær.

6-12 måneder

**Tirsdag kl. 16.00-16.45** **Start: 29/08**

Kr.: 625/593 **6423124212**

Odense Kultur og Idrætshus, Stadionvej 50,

Odense V

Maria Christiansen 12 mødegange

### SANSEMOTORIK 1-2 ÅR

**Onsdag kl. 17.20-18.10** **Start: 30/08**

Kr.: 625/589 **6423124203**

Sct. Knuds Gymnasium, Læssøegade 154,

Odense M

Maria Christiansen 12 mødegange

### LEG OG MOTORIK 2-3 ÅR

For dig, som ønsker at stimulere din babys udvikling gennem lege, bevægelse til musik og nærvær.

**Tirsdag kl. 16.50-17.50** **Start: 29/08**

Kr.: 830/782 **6423124204**

Odense Kultur og Idrætshus, Stadionvej 50,

Odense V

Maria Christiansen 12 mødegange

### BØRNE MOTORIK 3-4 ÅR

Børnemotorik er for dig, der ønsker at støtte dit barns udvikling gennem gymnastik, bevægelse, leg og nærvær.

**Onsdag kl. 16.15-17.15** **Start: 30/08**

Kr.: 830/782 **6423204010**

Sct. Knuds Gymnasium, Læssøegade 154,

Odense M

Maria Christiansen 12 mødegange

### BABYTUMMEL

Få en masse små stjernestunder og stimuler alle barnets sanser. Det gør vi igennem hyggelige guidede musiklege, hvor alle kan være med.

Langesøhallerne, Idrætsvej 7, Morud

Helene Hollensberg 7 mødegange

2-5 måneder

**Onsdag kl. 09.00-09.50** **Start: 04/10**

Kr.: 500 **6023208813**

5-10 måneder

**Onsdag kl. 10.00-10.50** **Start: 16/08**

Kr.: 500 **6023208811**

**Onsdag kl. 10.00-10.50** **Start: 04/10**

Kr.: 500 **6023208814**

Krybe/kravle

**Onsdag kl. 11.00-11.50** **Start: 16/08**

Kr.: 500 **6023208812**

**Onsdag kl. 11.00-11.50** **Start: 04/10**

Kr.: 500 **6023208815**

### LILLE MUSIKER - MUSIKAKTIVITETER OG ØRETRÆNING FOR BØRN 0-3 ÅR

Musik er ligesom et sprog, der kan læres, som når vi lærer at tale. Vi fokuserer på at skabe et sjovt og legende miljø, der støtter barnets naturlige musikalske udvikling

OSF/OASK, Rugårdsvej 15A, Odense C

Elzbieta Sokolowska 6 mødegange

**Tirsdag kl. 10.00-10.45** **Start: 05/09**

Kr.: 350/332 **6423208300**

**Tirsdag kl. 11.00-11.45** **Start: 05/09**

Kr.: 350/332 **6423208301**

### BABYMOTORIK

I det tumlestatistiske univers er der plads til alle barslende mødre, fædre, og de der hjemmepasser. Her stimulerer vi barnets vigtige sanser gennem sanglege, kolbøtter, berøring og fuld skrue på tumleri.

Otterup Idrætscenter, Stadionvej, Otterup

Michelle Møller Thorsen 6 mødegange

3-6 mdr.

**Mandag kl. 09.00-10.00** **Start: 07/08**

Kr.: 500 **6023208100**

**Mandag kl. 09.00-10.00** **Start: 25/09**

Kr.: 500 **6023208104**

**Mandag kl. 09.00-10.00** **Start: 06/11**

Kr.: 500 **6023208106**

7-12 mdr.

**Mandag kl. 10.15-11.15** **Start: 07/08**

Kr.: 500 **6023208101**

**Mandag kl. 10.15-11.15** **Start: 25/09**

Kr.: 500 **6023208105**

**Mandag kl. 10.15-11.15** **Start: 06/11**

Kr.: 500 **6023208107**

1-3 år hjemmepassere

**Mandag kl. 14.15-15.15** **Start: 07/08**

Kr.: 500 **6023208115**

### PREGNANCY YOGA

In the class we focus on various yoga poses to strengthen various parts of the body such as the back, pelvic floor and the core and the breathing practice.

**Torsdag kl. 16.45-18.15** **Start: 17/08**

Kr.: 985/925 **6423204001**

AOF, Hunderupvej 103, Odense M

Prasanna Lakshmi Bezawada 10 mødegange

**Torsdag kl. 16.45-18.15** **Start: 02/11**

Kr.: 400/376 **6423204002**

AOF, Hunderupvej 103, Odense M

Prasanna Lakshmi Bezawada 4 mødegange

### POSTNATAL YOGA

Postnatal yoga class can really help mums on so many levels of physical, mental, and emotional. Postnatal yoga uses gentle movements, breath, and relaxation to allow you to reconnect with your body. English will be the spoken language.

**Torsdag kl. 11.00-12.30** **Start: 17/08**

Kr.: 985/925 **6423204014**

AOF, Hunderupvej 103, Odense M

Prasanna Lakshmi Bezawada 10 mødegange

**Torsdag kl. 11.00-12.30** **Start: 02/11**

Kr.: 376/352 **6423204015**

AOF, Hunderupvej 103, Odense M

Prasanna Lakshmi Bezawada 4 mødegange

### FORÆLDER-BARN

#### DANS SOM TERAPI, 5-8 ÅR

Vær med til legende, undersøgende og lærerigt samvær med en anderledes vinkel. Her kan du forstå dit barn bedre og lade barnet inspirere dig samtidig med, at du slipper dit eget indre barn fri.

**Mandag kl. 17.00-17.45** **Start: 11/09**

Kr.: 575/539 **6432204020**

Ejerslykkeskolen, Rødegårdsvej 164, Odense M

Elena Golovina Larsen 12 mødegange



**YOGA**
**YOGA FOR ALLE**

Vi arbejder med fysiske yogaøvelser og opmærksomhed på åndedrættet. Hele kroppen stimuleres, og du vil øge din styrke, smidighed, kropsbevidsthed og balanceevne.

**Onsdag kl. 17.30-19.00** **Start: 30/08**  
 Kr.: 1050/1072 **6423204781**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Birgitte Ove 13 mødegange

**KURSER HOS SOLVOGNET,  
 KRONPRINSENSGADE 7,  
 ODENSE C**

**YOGA FOR ALLE/YIN MEDITATIV  
 YOGA**

Vi starter meditativt, laver øvelserne og slutter af med dyb afspænding. En øjenåbner for dig, der vil gøre noget for dig selv.

Rosa Sala Burgaya 17 mødegange  
**Mandag kl. 15.30-17.00** **Start: 14/08**  
 Kr.: 1795/1693 **6423204124**  
**Mandag kl. 17.00-18.30** **Start: 14/08**  
 Kr.: 1795/1693 **6423204123**  
**Mandag kl. 18.30-20.00** **Start: 14/08**  
 Kr.: 1795/1693 **6423204125**  
**Torsdag kl. 10.00-11.30** **Start: 17/08**  
 Kr.: 1795/1693 **6423204127**


**SANGUNDERVISNING  
 MED HEIDI SVELMØE**

Undervisningen er uformel, inspirerende og et glædeligt og sundt boost til dig og dit velvære. Alle kan være med og du er velkommen.

**Onsdag kl. 18.30-20.20** **Start: 06/09**  
 Kr.: 1675/1597 **6423207418**  
 Heidi Svelmøe 13 mødegange

**YIN YOGA**

Yin yoga er for dig, der har brug for en dybtvirkende yoga, som får dit nervesystem ned i gear. For dig der oplever stress eller har brug for ro. Yin yoga er healingens yoga.

Indre Ro, Skt. Jørgens Gade 119, st., Odense C  
 Lone Andersen 15 mødegange  
**Onsdag kl. 19.00-20.45** **Start: 30/08**  
 Kr.: 1820/1717 **6423204153**  
**Tirsdag kl. 16.45-18.53** **Start: 29/08**  
 Kr.: 1820/1717 **6423204154**

**BLID YOGA OG MEDITATION**

Opnå mere ro og balance i hverdagen med yoga, meditation og åndedrætsøvelser. Vi arbejder med blide yogastillinger, med meditation og med åndedrætsøvelser.

**Mandag kl. 16.45-18.30** **Start: 28/08**  
 Kr.: 1700/1603 **6423204155**  
 Indre Ro, Skt. Jørgens Gade 119, st., Odense C  
 Anne-Marie Brummerstedt 14 mødegange

**MINDFULNESS OG AFSPÆNDING**

Kurset er især tilrettelagt til dig, der er ny indenfor mindfulness og yoga og som oplever stress og spændinger i kroppen og har brug for ro.

**Tirsdag kl. 19.00-20.45** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1700/1603 **6423204151**  
 Indre Ro, Skt. Jørgens Gade 119, st., Odense C  
 Lone Andersen 14 mødegange

**YIN YOGA OG MEDITATION**

Holdet er for dig, der har brug for at få dit nervesystem ned i gear og opleve dyb ro. Du vil opnå øget ro og overskud, få frigjort spændinger og opnå øget smidighed.

**Onsdag kl. 10.00-11.45** **Start: 06/09**  
 Kr.: 1460/1377 **6423204157**  
 Indre Ro, Skt. Jørgens Gade 119, st., Odense C  
 Helene Lysekilde 12 mødegange

**RESTORATIV YOGA & VEJRTRÆKNING**

Denne yogaklasse tager dig ind i den dybe afspænding ved hjælp af vejrtrækning og positionering af din krop. Du giver krop og sind mulighed for at opleve tryghed og give slip.

**Torsdag kl. 16.45-18.30** **Start: 26/10**  
 Kr.: 750/709 **6423204152**  
 Indre Ro, Skt. Jørgens Gade 119, st., Odense C  
 Anne-Marie Brummerstedt 6 mødegange

**3 I 1 YOGA: YIN, KUNDALINI OG HATHA**

Vi fokuserer på én yogaform ad gangen. Du oplever således rejsen og forskelligheden i yogaudtryk. Og du møder 2 forskellige undervisere – Anne-Marie og Helene, som underviser på skift.

**Mandag kl. 19.00-20.45** **Start: 28/08**  
 Kr.: 1820/1717 **6423204158**  
 Indre Ro, Skt. Jørgens Gade 119, st., Odense C  
 Anne-Marie og Helene 15 mødegange

**IYENGAR® YOGA**

Meditation i bevægelse. Bevidstheden er fokuseret på kroppen og åndedrættet. Sindet forenes med krop og åndedræt.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Karen Stræde Spile 16 mødegange  
**Tirsdag kl. 15.30-17.00** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1575/1479 **6423204120**  
**Onsdag kl. 09.30-11.00** **Start: 06/09**  
 Kr.: 1575/1479 **6423204122**

**BLID YOGA FOR DE MORGENFRISKE!**

Begynd dagen med en skøn yoga-time med fokus på styrke, balance, åndedræt og nærvær. Vi tager udgangspunkt i hatha-yoga, men der vil også indgå elementer fra andre yogaformer.

**Onsdag kl. 08.30-09.30** **Start: 23/08**  
 Kr.: 1100/1040 **6423204739**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Mette Underlien 15 mødegange

**YOGA LET ØVEDE**

Gør noget for dit velbefindende; dyrk yoga. Gennem fysiske yogaøvelser kombineret med åndedræts-opmærksomhed stimuleres hele kroppen.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Trine Normark Hyltdgaard 18 mødegange  
**Mandag kl. 17.00-18.30** **Start: 04/09**  
 Kr.: 1775/1667 **6423204103**  
**Mandag kl. 18.45-20.15** **Start: 04/09**  
 Kr.: 1775/1667 **6423204101**  
**Tirsdag kl. 19.00-20.30** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1775/1667 **6423204108**

**YOGA ØVEDE**

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Trine Normark Hyltdgaard 18 mødegange  
**Onsdag kl. 17.15-18.45** **Start: 06/09**  
 Kr.: 1775/1667 **6423204104**  
**Torsdag kl. 18.45-20.15** **Start: 14/09**  
 Kr.: 1675/1573 **6423204107**

**YOGA FOR SENIORER, LET ØVEDE**

Gør noget for dit velbefindende; dyrk yoga. Gennem fysiske yogaøvelser kombineret med åndedræts-opmærksomhed stimuleres hele kroppen.

**Tirsdag kl. 09.30-11.00** **Start: 12/09**  
 Kr.: 2575/2407 **6423204105**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Trine Normark Hyltdgaard 28 mødegange

**POWER YOGA, ØVEDE**

Med Power yoga kan du opbygge større udholdenhed og forbedre din styrke og smidighed. Denne yoga er for dig, der har prøvet yoga før og har brug for den mere anstrengende yoga.

**Tirsdag kl. 17.15-18.45** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1775/1667 **6423204111**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Trine Normark Hyltdgaard 18 mødegange  
**Torsdag kl. 17.00-18.30** **Start: 14/09**  
 Kr.: 1675/1573 **6423204112**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Trine Normark Hyltdgaard 17 mødegange

### YOGA IN ENGLISH

In the Class we will focus on Flexibility, Building strength, balance and concentration. The pace is quite and we do standing, sitting and Lying positions and include pranayama and Relaxation

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Prasanna Lakshmi Bezawada 10 mødegange  
**Fredag kl. 17.30-19.00** **Start: 18/08**  
 Kr.: 985/925 **6423204007**  
**Tirsdag kl. 18.00-19.30** **Start: 15/08**  
 Kr.: 985/925 **6423204003**  
 5 mødegange  
**Tirsdag kl. 18.00-19.30** **Start: 31/10**  
 Kr.: 500/470 **6423204004**  
 4 mødegange  
**Fredag kl. 17.30-19.00** **Start: 03/11**  
 Kr.: 400/376 **6423204006**

### YIN-YOGA

Yin yoga er for dig, der har brug for en dybdevirkende yoga, som får dit nervesystem ned i gear. Yin yoga er healingens yoga.

Dit Liv - din Trivsels Studio, Kragbjergvej 17, Odense C  
 Pia Mandalis 7 mødegange  
**Mandag kl. 17.00-18.30** **Start: 11/09**  
 Kr.: 775/733 **6423204012**  
**Mandag kl. 17.00-18.30** **Start: 06/11**  
 Kr.: 775/733 **6423204013**

### BLID YIN-YOGA

Dit Liv - din Trivsels Studio, Kragbjergvej 17, Odense C  
 Pia Mandalis 7 mødegange  
**Mandag kl. 19.00-20.30** **Start: 11/09**  
 Kr.: 775/733 **6423204017**  
**Mandag kl. 19.00-20.30** **Start: 06/11**  
 Kr.: 775/733 **6423204018**

### HATHA YOGA MED FLOW

Hatha Yoga med flow hjælper dig med at skabe balance og velvære både i krop og sind. Der er fokus på styrke, smidighed, kropsbevidsthed og åndedræt.

**Tirsdag kl. 16.00-17.30** **Start: 01/08**  
 Kr.: 1700/1598 **6423104160**  
 Mornsol, Kanalvej 154a, Odense C  
 Ivona Mitic Hansen 17 mødegange  
**Tirsdag kl. 17.45-19.15** **Start: 22/08**  
 Kr.: 1400/1316 **6423104161**  
 Mornsol, Kanalvej 154a, Odense C  
 Ivona Mitic Hansen 14 mødegange

### HATHA OG YINYOGA

Timen begynder med klassiske hathayoga-stillinger og yinyoga-stræk. Tag gerne en pude eller en yogablok med og et tæppe til den guidede afspænding til sidst.

**Onsdag kl. 17.00-18.30** **Start: 06/09**  
 Kr.: 1235 **6023204157**  
 Slettens Skole, Skolegade 12, Otterup  
 Nina Sigmund 13 mødegange



## SÆRLIGT TILRETTELAGT YOGA

### HENSYNTAGENDE YOGA

Undervisningen er tilrettelagt, så folk med mindre fysiske skavanker kan deltage. Gigt-lidelser, rygproblemer, dårlige knæ, nakke/skuldre-problemer. Ønsker du at starte, kontakt underviser på tlf.: 25619212.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Trine Normark Hyldgaard 18 mødegange  
**Tirsdag kl. 11.15-12.45** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1510/1402 **6423204803**  
**Onsdag kl. 15.30-17.00** **Start: 06/09**  
 Kr.: 1510/1402 **6423204812**

### HENSYNTAGENDE IYENGAR® YOGA

Undervisningen er tilrettelagt så folk med mindre fysiske skavanker kan deltage. Gigt-lidelser, rygproblemer, dårlige knæ, nakke/skuldre-problemer. Der undervises på små hold.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Karen Stræde Spile 16 mødegange  
**Tirsdag kl. 13.30-15.00** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1350/1254 **6423204810**

**Onsdag kl. 11.30-13.00** **Start: 06/09**  
 Kr.: 1350/1254 **6423204811**  
**Torsdag kl. 08.30-10.00** **Start: 07/09**  
 Kr.: 1350/1254 **6423204800**

### BLID YOGA MED SKÅNEHENSYN

Hatha Yoga med flow hjælper dig med at skabe balance og velvære både i krop og sind. Der er fokus på styrke, smidighed, kropsbevidsthed og åndedræt.

**Onsdag kl. 13.45-15.15** **Start: 06/09**  
 Kr.: 750/660 **6423204259**  
 Bellinge Idrætscenter, Sædekildegårdsvej 4, Odense SV  
 Ivona Mitic Hansen 15 mødegange

### BALANCE OG RO I DIN KROP - BLID YOGA, STYRKENDE TRÆNING, AFSPÆNDING OG MEDITATION

Vi arbejder med krop og åndedræt med inspiration fra yoga, pilates og qigong. Der indledes og afsluttes med en guidet meditation.

**Torsdag kl. 10.30-12.00** **Start: 07/09**  
 Kr.: 1530/1428 **6423204922**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Katrine Dyrehauge Roos 17 mødegange

## 12 Odense / Nordfyn

### MOTION OG BEVÆGELSE

#### THEANETICS

Theanetics er bevægelseskvalitet på højt niveau og henvender sig til alle, der ønsker at bibeholde/genskabe et velfungerende funktionsniveau og velvære.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M

Lone Knudsen 14 mødegange

**Mandag kl. 16.30-18.00** Start: 04/09

Kr.: 1075/991 6423204076

**Tirsdag kl. 15.30-17.00** Start: 05/09

Kr.: 1075/991 6423204077

**Tirsdag kl. 17.00-18.30** Start: 05/09

Kr.: 1075/991 6423204078

OSF/OASK, Rugårdsvej 15A, Odense C

Lone Knudsen 14 mødegange

**Mandag kl. 10.00-11.30** Start: 04/09

Kr.: 1075/991 6423204074

**Onsdag kl. 09.30-11.00** Start: 06/09

Kr.: 1075/991 6423204075

#### THEANETICS

Theanetics er bevægelseskvalitet på højt niveau og henvender sig til alle, der ønsker at bibeholde/genskabe et velfungerende funktionsniveau og velvære.

**Tirsdag kl. 16.30-18.10** Start: 05/09

Kr.: 1075/991 6423204070

AOF, Hunderupvej 103, Odense M

Kate Langæble 14 mødegange

#### MANDEHØRM OG EFFEKTIV TRÆNING

Vi starter med en god og grundig opvarmning, derefter arbejdes kroppen igennem med styrkeøvelser, der tilgodeser vores 5 vigtigste muskler.

**Tirsdag kl. 11.30-12.30** Start: 22/08

Kr.: 825/767 6423204009

OSF/OASK, Rugårdsvej 15A, Odense C

Lena Lukasiewicz 15 mødegange

Motion - blandede bolsjer

### MOTION - BLANDEDE BOLSJER

#### FUNKTIONEL TRÆNING. MASSER AF GODT HUMØR OG SVED PÅ PANDEN.

**Torsdag kl. 10.00-11.10** Start: 24/08

Kr.: 1125/1053 6423204048

OSF/OASK, Rugårdsvej 15A, Odense C

Aase Poulsen Lund 16 mødegange

#### EFFEKTIV TRÆNING

En god grundig opvarmning med lidt ko-reografi. Efter opvarmningen arbejdes der med at styrke kroppen igennem øvelser, der tilgodeser vores 5 vigtigste muskler.

**Onsdag kl. 16.30-17.40** Start: 30/08

Kr.: 1075/1008 6423204033

OSF/OASK, Rugårdsvej 15A, Odense C

Karin Merete Larsen 15 mødegange



#### EFFEKTIV TRÆNING

En god grundig opvarmning med lidt ko-reografi. Efter opvarmningen arbejdes der med at styrke kroppen igennem øvelser, der tilgodeser vores 5 vigtigste muskler.

OSF/OASK, Rugårdsvej 15A, Odense C

Lena Lukasiewicz 15 mødegange

**Mandag kl. 18.00-19.10** Start: 21/08

Kr.: 1075/1008 6423204034

**Tirsdag kl. 10.00-11.10** Start: 22/08

Kr.: 1075/1008 6423204040

**Onsdag kl. 10.00-11.10** Start: 23/08

Kr.: 1075/1008 6423204035

#### PILATES OG ÅNDEDRÆTTET

Åndedrættet kædes sammen med blide pilatesøvelser. Du introduceres for "prep" øvelser. Det er de basale og lettere øvelser i pilates, hvor fokus er på at bevæge sig, og knapt så meget på at få sved på panden.

OSF/OASK, Rugårdsvej 15A, Odense C

Maria Carlsen 6 mødegange

**Mandag kl. 13.00-14.30** Start: 23/10

Kr.: 600/564 6423204557

**Mandag kl. 13.00-14.30** Start: 04/09

Kr.: 600/564 6423204558

#### DANS SOM TERAPI, VOKSNE

Danse- og bevægelsesterapi går ud fra, at krop og sind er tæt forbundet. Kroppen husker, og det mentale afspejles på den fysiske plan.

**Mandag kl. 18.00-19.30** Start: 11/09

Kr.: 1100/1028 6432204021

Ejerslykkeskolen, Rødegårdsvej 164, Odense M

Elena Golovina Larsen 12 mødegange

#### ALEXANDERTEKNIK I AKTION

For dig som har modtaget mindst 10 individuelle lektioner i Alexanderteknik, og som nu gerne vil udfordre teknikken med andre bevægelser og implementere den yderligere i hverdagslivet.

**Lørdag kl. 11.00-13.45** Start: 16/09

Kr.: 250/241 6423204032

AOF, Hunderupvej 103, Odense M

Annamaija Siff Rolff-Petersen 1 mødegang

#### ALEXANDERTEKNIK

Alexanderteknik er bevægelseslære, der anvendes forebyggende og afhjælpende på fysiske skader og uheldsmæssige bevægelsesmønstre, der kan give skader og hæmme det daglige liv og arbejdsevne.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M

Annamaija Siff Rolff-Petersen

10 mødegange

**Mandag kl. 11.00-13.50** Start: 28/08

Kr.: 3550/3460 6423204050

**Mandag kl. 14.00-16.50** Start: 28/08

Kr.: 3550/3460 6423204051

**Onsdag kl. 12.00-14.50** Start: 30/08

Kr.: 3550/3460 6423204052

**Onsdag kl. 15.00-17.50** Start: 30/08

Kr.: 3550/3460 6423204053

**Torsdag kl. 12.00-14.50** Start: 31/08

Kr.: 3550/3460 6423204054

**Torsdag kl. 15.00-17.50** Start: 31/08

Kr.: 3550/3460 6423204055

6 mødegange

**Mandag kl. 11.00-13.50** Start: 13/11

Kr.: 2140/2086 6423204060

**Mandag kl. 14.00-16.50** Start: 13/11

Kr.: 2140/2086 6423204061

**Onsdag kl. 12.00-14.50** Start: 15/11

Kr.: 2140/2086 6423204062

**Onsdag kl. 15.00-17.50** Start: 15/11

Kr.: 2140/2086 6423204063

**Torsdag kl. 12.00-14.50** Start: 16/11

Kr.: 2140/2086 6423204064

**Torsdag kl. 15.00-17.50** Start: 16/11

Kr.: 2140/2086 6423204065

#### MERIDIAN ENERGI - BEVÆGELSER

Gennem meridianbevægelser kan vi kick-starte cirkulation i kroppens meridian baner, som ifølge Østens medicin er basen for vores sundhed i organer og generelle velvære.

**Lørdag kl. 11.00-14.40** Start: 18/11

Kr.: 325/313 6423204031

AOF, Hunderupvej 103, Odense M

Annamaija Siff Rolff-Petersen 1 mødegang

#### ZUMBA®

Zumba er fitness, unikke bevægelser og kombinationer til energisk og rytmisk musik, og det er sjovt og nemt at deltage i.

**Torsdag kl. 17.30-18.30** Start: 17/08

Kr.: 840/772 6423204005

Sct. Knuds Gymnasium, Læssøegade 154,

Odense M

Rady Rodriguez Georgieva 17 mødegange

## SÆRLIGT TILRETTELAGT MOTION OG BEVÆGELSE

### SKOLIOSETRÆNING

Styrkende rygvøvelser med fokus på holdning, vejtrækning og smertelindring. Man vil få en forståelse for skoliose, at opnå smertelindring i dagligdagen og få brugbare individuelle træningsøvelser.

**Torsdag kl. 17.00-18.00** **Start: 31/08**  
 Kr.: 900/836 **6423204099**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Stephanie H. Thulstrup 15 mødegange

### AFSPÆNDING OG BÆKKENBUNDSTRÆNING FOR KVINDER

På kurset lærer du at mærke din bækkensbund, og hvordan du får fat i de rette muskler for at vedligeholde og genskabe balancen i bækkensbunden.

**Mandag kl. 10.00-11.00** **Start: 21/08**  
 Kr.: 600/568 **6423204740**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Mette Underlien 8 mødegange

### HELKROPSTRÆNING FOR SENIORER

Musikalsk gymnastik og et godt grin. Vi bevæger hele kroppen igennem i afvekslende tempi. Balancetræning, udholdenhed, koordination, bevægelighed og knogle/muskelstyrketræning.

**Tirsdag kl. 10.30-11.40** **Start: 15/08**  
 Kr.: 1170/1094 **6423204091**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Gitte Egholm 17 mødegange

### BEVÆGELSE FOR SENIORER, RYDSÅVEJ

Skal du med på en rejse, hvor du lærer din krop bedre at kende, og hvad den er i stand til? Der lægges vægt på det sociale ved at træne sammen og grine med hinanden. Underviser er fysioterapeut.

Træningscenter Rydsåvej,  
 Rydsåvej 66, Odense NV  
 Maria Carlsen 10 mødegange  
**Mandag kl. 09.30-10.25** **Start: 28/08**  
 Kr.: 500/461 **6423204733**  
**Mandag kl. 10.30-11.25** **Start: 28/08**  
 Kr.: 500/461 **6423204734**  
**Mandag kl. 11.30-12.25** **Start: 28/08**  
 Kr.: 500/461 **6423204735**  
**Mandag kl. 09.30-10.25** **Start: 13/11**  
 Kr.: 500/461 **6423204736**  
**Mandag kl. 10.30-11.25** **Start: 13/11**  
 Kr.: 500/461 **6423204737**  
**Mandag kl. 11.30-12.25** **Start: 13/11**  
 Kr.: 500/461 **6423204738**

### LEVVEL PILATES MED FOKUS PÅ DET NATURLIGE ÅNEDRÆT

Det naturlige åndedræt er primus motor for genskabelse af de rette nerveimpulser til muskler, sener og led, så det inderste stabiliserende muskelkorset genvinder sin beskyttende ledfunktion.

**Tirsdag kl. 10.00-11.30** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1050/960 **6423204073**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Thea Lisbeth L. Brinkmann 15 mødegange

### LEVVEL PILATES MED DET NATURLIGE ÅNEDRÆT OG YIN YOGA

Det naturlige åndedræt er primus motor for genskabelse af de rette nerveimpulser til muskler, sener og led, så det inderste stabiliserende muskelkorset genvinder sin beskyttende ledfunktion.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Bente Christoffersen 15 mødegange  
**Mandag kl. 12.15-13.45** **Start: 04/09**  
 Kr.: 1050/960 **6423204085**  
**Onsdag kl. 17.00-18.30** **Start: 06/09**  
 Kr.: 1050/960 **6423204086**  
**Torsdag kl. 13.00-14.30** **Start: 07/09**  
 Kr.: 1050/960 **6423204087**

### CORE TRÆNING, STABILITET OG BALANCE

Vi laver øvelser, der styrker mave og ryg og forbedrer holdning og balance. Træningen foregår i roligt tempo, så alle kan være med.

**Onsdag kl. 11.05-12.15** **Start: 16/08**  
 Kr.: 1060/984 **6423204813**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Susan Folcker 17 mødegange

### RYGTRÆNING

For dig, der har muskelgener, ømhed og træthed i muskler. Derudover træning med lette prolaps symptomer, efter prolaps, eller stenose, som er anbefalet konservativ træning. Du er udredt hos læge, osteopat, fysioterapeut eller kiropraktor, som har sagt god for træning.

Odense Rygklinik, Hafniahus,  
 Torvegade 1,4, Odense C  
 Lasse Mühlback Hansen 14 mødegange  
**Mandag kl. 10.30-11.25** **Start: 28/08**  
 Kr.: 940/889 **6423204845**  
**Mandag kl. 11.30-12.25** **Start: 28/08**  
 Kr.: 940/889 **6423204846**  
**Torsdag kl. 10.30-11.25** **Start: 31/08**  
 Kr.: 1000/945 **6423204847**  
**Torsdag kl. 11.30-12.25** **Start: 31/08**  
 Kr.: 1000/945 **6423204848**

### QIGONG, HENSYNTAGENDE

Qigong er mindfulness i bevægelse og afhjælper og forebygger stress, stivhed i led og muskler samt smerter i kroppen. Qigong kan dyrkes af alle uanset køn og alder. Løbende optag på holdet.

**Torsdag kl. 17.00-18.15** **Start: 10/08**  
 Kr.: 1360/1275 **6423204839**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Charlotte Camille D. Damgaard 17 mødegange  
**Onsdag kl. 09.40-10.55** **Start: 23/08**  
 Kr.: 1150/1075 **6423204838**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Mette Underlien 15 mødegange

### NAKKE OG SKULDER TRÆNING

Vi vil arbejde med øvelser, der smidiggør, styrker og afspænder skuldrenes og nakkens muskler. Hele kroppen bliver gennemarbejdet, og du lærer at bruge din krop rigtigt og bevidst.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Susan Folcker 16 mødegange  
**Torsdag kl. 10.15-11.25** **Start: 17/08**  
 Kr.: 1000/928 **6423204801**  
**Torsdag kl. 11.40-12.50** **Start: 17/08**  
 Kr.: 1000/928 **6423204802**

### RYGHOLD/CORETRÆNING

For dig der ofte har en træet, stiv eller øm ryg efter dagens aktiviteter med stillesiddende arbejde eller mange forflytninger og tunge løft. Medbring trainingselastik, the-raband rød 2,5 m.

**Torsdag kl. 17.00-18.10** **Start: 17/08**  
 Kr.: 1060/984 **6423204805**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Susan Folcker 17 mødegange

### RYGTRÆNING "TRYG RYG"

Øvelserne foregår i et roligt tempo og vil blive tilpasset dit niveau. Der er både stående og liggende øvelser og det er godt, hvis du som minimum har mod på at lære at komme ned og op fra gulvet.

**Mandag kl. 15.00-15.55** **Start: 04/09**  
 Kr.: 675 **6023204033**  
 Sundhedshuset i Bogense, Skovvej 1, indgang B, Bogense  
 Birgitte Løv 12 mødegange  
**Onsdag kl. 14.00-14.55** **Start: 06/09**  
 Kr.: 675 **6023204035**  
 Sundhedshuset i Bogense,  
 Skovvej 1, indgang B, Bogense  
 Elin Busborg Mentzoni 12 mødegange



15. og 16. september 2023

Mød AOF på Sprogense festivalen  
 lørdag d. 16. september

**Kurser i samarbejde med  
Ældreidrættens Hus,  
Stadionvej 50C, Odense V.  
Underviser Preben Rasmussen**

**FYSISK OG KOGNITIV TRÆNING  
FOR BORGERE MED DEMENS,  
MANDAG OG FREDAG**

Igennem kombinationen af motion og kognitive øvelser forbedres deltageres fysiske og kognitive kompetencer. Målgruppe: Deltagere med demens i lettere grad. Du skal være selvhjulpne og have et fysisk aktivitetsniveau, så du kan klare trapper.

**Mandag kl. 11.00-12.00**      **Start: 07/08**  
Kr.: 1825/1681                      **6423204771**  
36 mødegange

**MOTION OG KOGNITIV TRÆNING  
FOR BORGERE MED DEMENS,  
ONSDAG**

**Onsdag kl. 11.00-13.00**      **Start: 09/08**  
Kr.: 1825/1681                      **6423204770**  
18 mødegange

**BEVÆG DIG BEVAR DIG,  
TORS DAG**

Igennem motion, lege og kognitive øvelser forbedres deltageres kompetencer både fysisk og kognitivt.

**Torsdag kl. 10.30-12.30**      **Start: 10/08**  
Kr.: 1825/1681                      **6423204772**  
18 mødegange



**HJERTEHOLD**

Undervisningen er tilrettelagt for personer efter blodprop i hjertet eller hjerteopererede, som har afsluttet genoptræningen på sygehuset eller i kommunen. Undervisningen varetages af fysioterapeuter.

**Mandag kl. 19.00-20.30**      **Start: 28/08**  
Kr.: 1050/960                      **6423204863**

Genoptræningscenter Hollufgård, Hestehaven 201, Odense SØ  
Beril Ilyic Sagiroglu                      15 mødegange

**Mandag kl. 19.00-20.30**      **Start: 28/08**  
Kr.: 1050/960                      **6423204862**

Genoptræningscenter Hollufgård, Hestehaven 201, Odense SØ  
Julie Illemann Sanggaard                      15 mødegange

**MOTION FOR ALLE SENIORER +65 ÅRIGE**

Kom i gang og hold dig i gang. Motionshold for alle seniorer, både de rutinerede og nybegynderne. Motion skal være sjovt og overskueligt.

**Tirsdag kl. 16.40-18.10**      **Start: 05/09**  
Kr.: 1800/1632                      **6423204857**

Frederiksbroen Plejecenter, Georgsgade 61B, Odense C  
Mette Beiskjær                      28 mødegange

**Tirsdag kl. 16.40-18.10**      **Start: 05/09**  
Kr.: 1800/1632                      **6423204858**

Frederiksbroen Plejecenter, Georgsgade 61B, Odense C  
Annette Storm                      28 mødegange

**TRÆNING OG AFSPÆNDING FOR  
HJERTEPATIENTER**

Undervisning er tilrettelagt for personer efter blodprop i hjertet eller hjerteopererede, som har afsluttet genoptræning på sygehuset eller i kommunen. Undervisning varetages af fysioterapeuter.

**Mandag kl. 17.15-18.45**      **Start: 04/09**  
Kr.: 2170/1984                      **6423204860**

Sct. Knuds Gymnasium, Læssøegade 154, Odense M  
Vesna Golubovic                      31 mødegange

**Mandag kl. 17.15-18.45**      **Start: 04/09**  
Kr.: 2170/1984                      **6423204861**

Sct. Knuds Gymnasium, Læssøegade 154, Odense M  
Daniela Fritz                      31 mødegange



**Lunars præsenterer**

Performance-koncerten  
MOD II

**Fredag 3/11 kl. 14-15.15**

**Kr.: 75**

Sted: Seniorhus Odense, Toldbodgade 5-7

Lunars er en gruppe af kvindelige udøvende kunstnere på Fyn. Teater, dans og fortællekunst er blevet til en sammenhængende performancekoncert.



### FOCUS PÅ LEDBEVÆGELIGHED

Balancetræning, udholdenhed, koordination, bevægelighed og knogle/muskelstyrketræning. Kræver ingen forudsætninger at deltage. Medbring gerne din egen måtte.

**Torsdag kl. 15.45-16.45** **Start: 17/08**  
 Kr.: 1040/972 **6423204090**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Susan Folcker 17 mødegange

### BEVÆGELSE I VARMT VAND

Aquarytmik er bevægelse i varmtvandsbassin for personer med problemer i kroppens bevægeapparat. Du skal være selvhjulpne. Små hold med max. 4 personer.

Bjerggårdshaven, Bjerggårdshaven 31-33,  
 Odense NØ  
 Anne Madsen 15 mødegange  
**Mandag kl. 11.00-11.35** **Start: 28/08**  
 Kr.: 1150/1105 **6423204821**  
**Mandag kl. 11.40-12.15** **Start: 28/08**  
 Kr.: 1150/1105 **6423204822**  
**Mandag kl. 12.20-12.55** **Start: 28/08**  
 Kr.: 1150/1105 **6423204823**  
**Mandag kl. 13.00-13.35** **Start: 28/08**  
 Kr.: 1150/1105 **6423204818**  
**Mandag kl. 13.40-14.15** **Start: 28/08**  
 Kr.: 1150/1105 **6423204819**  
**Mandag kl. 14.20-14.55** **Start: 28/08**  
 Kr.: 1150/1105 **6423204825**  
**Onsdag kl. 16.00-16.35** **Start: 30/08**  
 Kr.: 1150/1105 **6423204815**  
**Onsdag kl. 16.40-17.15** **Start: 30/08**  
 Kr.: 1150/1105 **6423204816**  
**Onsdag kl. 17.20-17.55** **Start: 30/08**  
 Kr.: 1150/1105 **6423204817**

### BEVÆGELSE I VARMT VAND

Aquarytmik er bevægelse i varmtvandsbassin og er for personer med problemer i kroppens bevægeapparat. Du skal være selvhjulpne. Man kan deltage uanset svømmefærdigheder. Bemærk: Indgang Rødegårdsvej 202.

Rosengårdskolen, Stærmosegårdsvej 51,  
 Odense M  
 Susan Folcker 17 mødegange  
**Tirsdag kl. 16.00-16.35** **Start: 15/08**  
 Kr.: 920/869 **6423204806**  
**Tirsdag kl. 16.40-17.15** **Start: 15/08**  
 Kr.: 920/869 **6423204807**  
**Tirsdag kl. 17.20-17.55** **Start: 15/08**  
 Kr.: 920/869 **6423204808**  
**Tirsdag kl. 17.55-18.30** **Start: 15/08**  
 Kr.: 920/869 **6423204809**

### AFSPÆNDINGSØVELSER - FOR PERSONER MED ERHVERVET HJERNESKADE

Øvelserne træner bevægelighed i kroppen, balance og koordination. Vi har fokus på vejrtækningen og afslutter med liggende afspænding.

**Onsdag kl. 09.15-10.55** **Start: 30/08**  
 Kr.: 1100/1010 **6423204872**  
 Hjerneskadecentret, Rismarksvej 80, fløj 0,  
 Odense V  
 Gitte Egholm 15 mødegange

### BEVÆGELSESLÆRE FOR GANGBESVÆREDE

Træning af styrke og udholdenhed. Vi bruger øvelser, så den ranke holdning og vejrtækning trænes siddende, stående eller gående, og vi bruger tid på teorien bag.

Krista Lebeck 12 mødegange  
 Lokalecenter Rosengård, Ørbækvej 150,  
 Odense SØ  
**Tirsdag kl. 10.00-11.10** **Start: 05/09**  
 Kr.: 770/710 **6423204830**  
**Onsdag kl. 10.00-11.10** **Start: 06/09**  
 Kr.: 770/710 **6423204832**  
 Sct. Hans Parken, Sprogøvej 4, Odense C  
**Tirsdag kl. 13.00-14.10** **Start: 05/09**  
 Kr.: 770/710 **6423204831**  
**Onsdag kl. 13.00-14.10** **Start: 06/09**  
 Kr.: 770/710 **6423204833**  
**Torsdag kl. 11.00-12.10** **Start: 07/09**  
 Kr.: 770/710 **6423204834**  
**Torsdag kl. 13.00-14.10** **Start: 07/09**  
 Kr.: 770/710 **6423204835**

### PILATES HENSYNTAGENDE

Der er fokus på genoptræning af kroppens bærende fundament. Effekten af træningen er øget kropsbevidsthed og mobile/stabile led.

**Tirsdag kl. 10.00-11.30** **Start: 05/09**  
 Kr.: 980/896 **6423204079**  
 OSF/OASK, Rugårdsvej 15A, Odense C  
 Lone Knudsen 14 mødegange

### THEANETICS HENSYNTAGENDE

Theanetics er bevægelseskvalitet på højt niveau og henvender sig til alle, som ønsker at bibeholde/genskabe et velfungerende funktionsniveau og velvære.

**Fredag kl. 09.30-11.00** **Start: 08/09**  
 Kr.: 980/896 **6423204080**  
 OSF/OASK, Rugårdsvej 15A, Odense C  
 Lone Knudsen 14 mødegange



## MUSIK PÅ PLÆNEN

Kom med til en dag med god musik og sjov.

Vi har bl.a. inviteret Johnny fra Kandis

Tommy spiller John Mogensen sange

Palle Krabbe er konferencier

Adgang for alle, men særligt tilrettelagt for mennesker med fysisk og psykisk udfordringer samt ledsagere og pårørende.

**5. september kl. 11-16**

SAJL, Alsvej 10, Nyborg

Indgangspris: 200 kr.

Ledsagerkort giver adgang for én ledsager på pladsen

Billet købes hos AOF 69160600

aofcenterodense.dk



## MUSIK OG SANG

### BLOKFLØJTE

Udgangspunktet er dine ønsker og dit niveau, men du udfordres også, så dit spil kan løftes op. Vi arbejder med: instrumentkendskab, teknik, blæsning, udtryk, node-læsning, improvisation og musikteori.

**Tirsdag kl. 17.00-18.50** **Start: 12/09**  
 Kr.: 1500/1428 **6423207442**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Bartłomiej Piotr Wawryniuk 12 mødegange

### BLOKFLØJTE, IRSK FLØJTE OG PANFLØJTE

Undervisningen vil være baseret på god rytmisk og melodisk udvikling og bliver tilrettelagt efter dit niveau. Vi arbejder med vejtrækning, blæseteknik, nodelæsning, høre-lære og personligt udtryk. Medbring fløjte.

**Mandag kl. 20.00-21.50** **Start: 28/08**  
 Kr.: 2000/1898 **6423207407**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Tomas Somr 17 mødegange

### KLAVER

Alle kan lære at spille klaver. Fokus på instrumentkendskab, teknik, udtryk, nodelæsning, musikteori. For både begyndere og let øvede. Undervisningen tilpasses dit niveau og interesser.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Bartłomiej Piotr Wawryniuk 12 mødegange  
**Tirsdag kl. 14.30-16.20** **Start: 12/09**  
 Kr.: 1500/1428 **6423207440**  
**Tirsdag kl. 16.30-18.20** **Start: 12/09**  
 Kr.: 1500/1428 **6423207441**

### KLAVER, BEG. OG LET ØVEDE

Vi arbejder med becifringer, skalaer, intervaller, harmonik, høre-lære, improvisation og nodelæsning - alt efter dit behov og talent. Målet er måske at kunne akkompagnere et par sange, skrive et stykke selv, eller blive en del af et lille band.

Privat hos Sten, Gerskovvej 21, Otterup  
 Sten Ørting 9 mødegange  
**Onsdag kl. 17.00-18.50** **Start: 23/08**  
 Kr.: 1275 **6023207201**  
**Tirsdag kl. 17.00-18.50** **Start: 22/08**  
 Kr.: 1275 **6023207202**  
**Mandag kl. 17.00-18.50** **Start: 21/08**  
 Kr.: 1275 **6023207203**

### GUITAR

Vi vil dykke ned i grundlæggende teknikker som akkordprogressioner, improvisation, musikteori mm. Uanset om du er til rock, blues, jazz eller popmusik, vil undervisningen have fokus på, hvad du ønsker at opnå.

Jesper Staun 12 mødegange  
 Munkebjergskolen, Fengersvej 6, Odense M

**Tirsdag kl. 17.00-18.50** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1500/1428 **6423207420**

**Tirsdag kl. 19.00-20.50** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1500/1428 **6423207421**

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
**Torsdag kl. 17.00-18.50** **Start: 07/09**

Kr.: 1500/1428 **6423207422**

**Torsdag kl. 19.00-20.50** **Start: 07/09**

Kr.: 1500/1428 **6423207423**

### KLARINET

Kurset henvender sig både til begyndere og øvede. Det anbefales, at man anskaffer sig Palle Nehammers Klarinetskole, 199 kr. Medbring en klarinet.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Tomas Somr 17 mødegange

**Mandag kl. 14.00-15.50** **Start: 28/08**  
 Kr.: 2000/1898 **6423207400**

**Mandag kl. 16.00-17.50** **Start: 28/08**  
 Kr.: 2000/1898 **6423207401**

**Mandag kl. 18.00-19.50** **Start: 28/08**  
 Kr.: 2000/1898 **6423207402**

### KLAVER

Kurset henvender sig til alle, der ønsker at spille klaver eller genopfriske klaverspillet glæder. Du kan lære klassisk musik eller spille kendte melodier med becifring.

**Torsdag kl. 18.15-20.05** **Start: 31/08**  
 Kr.: 1725/1641 **6423207450**

Munkebjergskolen, Fengersvej 6, Odense M  
 Solveig Arneborg Hansen 14 mødegange

### UNODERNE, SANG OG STEMMETRÆNING

Koret er for dig, der har lyst til at udfordre stemmen sammen med andre sangglade kvinder og mænd. Det forventes, at du kan synge rent.

**Torsdag kl. 16.15-18.05** **Start: 31/08**  
 Kr.: 1175/1091 **6423207451**

Munkebjergskolen, Fengersvej 6, Odense M  
 Solveig Arneborg Hansen 14 mødegange

### KORSANG MED LANGESØKORET

I Langesøkoret arbejdes der med et bredt repertoire med hovedvægt på klassisk musik, nordiske sange og viser samt en del sakral musik.

**Onsdag kl. 19.30-21.45** **Start: 06/09**  
 Kr.: 675 **6023207014**  
 Havrehedskolen, Rugårdsvej 729, Morud  
 Peter Drenck 12 mødegange

### ORKESTERSPIL

For alle der ikke er helt begyndere, og som har lyst til at spille sammen med andre musikere. Først og fremmest alle slags blæseinstrumenter. Du skal medbringe dit eget instrument. Kontakt underviser Tomas Somr, tlf. 20 48 15 09, inden du tilmelder dig. Mødegang 1 gang om måneden.

**Torsdag kl. 19.15-21.15** **Start: 21/09**  
 Kr.: 600/555 **6423207406**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Tomas Somr 5 mødegange

### SANG OG STEMMETRÆNING

Jeg underviser i klassisk sang, opera og musical. En vellykket sangtime er et samarbejde mellem os begge. Jeg vil sikre, at du opnår det, du ønsker med undervisningen.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Mette Nygaard 13 mødegange

**Tirsdag kl. 15.00-16.50** **Start: 12/09**  
 Kr.: 1560/1482 **6423207527**

**Tirsdag kl. 17.30-19.20** **Start: 12/09**  
 Kr.: 1560/1482 **6423207528**



### SAXOFON

For begyndere og øvede. Vi vil arbejde med klang, teknik, noder, gehør, rytme og personligt udtryk. Du skal selv medbringe en saxofon.

AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Tomas Somr 17 mødegange

**Onsdag kl. 14.00-15.50** **Start: 30/08**  
 Kr.: 2000/1898 **6423207403**

**Onsdag kl. 16.00-17.50** **Start: 30/08**  
 Kr.: 2000/1898 **6423207404**

**Onsdag kl. 18.00-19.50** **Start: 30/08**  
 Kr.: 2000/1898 **6423207405**





**FVU-DIGITAL**



**FVU-MATEMATIK**



**FVU-DANSK**



**FVU-ENGELSK**

Forberedende voksenundervisning  
**FÅ DET GRATIS HOS**

**AOF**

*Kontakt os for nærmere information på telefon 69160600.*

## SPROG

**ARABISK, BEGYNDERE**

**Torsdag kl. 19.00-20.50** Start: 28/09  
 Kr.: 1080/1020 6423206562  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Jalal El Derbas 10 mødegange

**ARABISK, MELLEMNIVEAU**

**Torsdag kl. 17.00-18.50** Start: 28/09  
 Kr.: 1080/1020 6423206563  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Jalal El Derbas 10 mødegange

**ENGELSK, MELLEMNIVEAU, A2**

**Tirsdag kl. 12.00-13.50** Start: 12/09  
 Kr.: 1150/1078 6423206603  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Tina Holmegaard Jensen 12 mødegange

**ENGELSK, INTENSIVTRÆNING, MELLEMNIVEAU, A2**

**Mandag kl. 17.00-18.50** Start: 25/09  
 Kr.: 1450/1390 6423206611  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Tina Holmegaard Jensen 10 mødegange

**ENGELSK, INTENSIVTRÆNING, ØVEDE, B1**

**Onsdag kl. 17.10-19.00** Start: 20/09  
 Kr.: 1450/1390 6423206612  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Tina Holmegaard Jensen 10 mødegange

**ENGELSK, INTENSIVTRÆNING, MELLEMNIVEAU, A2**

**Torsdag kl. 14.30-16.20** Start: 28/09  
 Kr.: 1450/1390 6423206613  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Tina Holmegaard Jensen 10 mødegange

**ENGELSK TIL REJSE- OG HVERDAGSBRUG, MELLEMNIVEAU, A2**

**Torsdag kl. 16.30-18.20** Start: 05/10  
 Kr.: 800/752 6423206615  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Tina Holmegaard Jensen 8 mødegange

**ENGELSK, SAMTALETRÆNING, ØVEDE, B1**

**Tirsdag kl. 10.00-11.50** Start: 12/09  
 Kr.: 1990/1846 6423206620  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Tina Holmegaard Jensen 24 mødegange

**ENGELSK, BEGYNDERE, A1**

**Torsdag kl. 10.00-11.50** Start: 14/09  
 Kr.: 1150/1078 6423206604  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Anne Due Broberg 12 mødegange

**ENGELSK, MELLEMNIVEAU, A2**

**Onsdag kl. 10.00-11.50** Start: 13/09  
 Kr.: 1150/1078 6423206605  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Anne Due Broberg 12 mødegange

**ENGLISH, CONVERSATION, B1**

**Mandag kl. 10.00-11.50** Start: 11/09  
 Kr.: 1150/1078 6423206606  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Anne Due Broberg 12 mødegange

**FRANSK, SAMTALETRÆNING, B1**

**Onsdag kl. 18.00-19.50** Start: 20/09  
 Kr.: 1200/1128 6423206641  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Sylvie Abitbol 12 mødegange

**FRANSK, SAMTALETRÆNING, B1**

**Tirsdag kl. 20.00-21.50** Start: 12/09  
 Kr.: 1200/1128 6423206639  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Sylvie Abitbol 12 mødegange

**FRANSK, LET ØVEDE, A2**

**Tirsdag kl. 18.00-19.50** Start: 12/09  
 Kr.: 1200/1128 6423206636  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Sylvie Abitbol 12 mødegange

**FRANSK, BEGYNDERE, A1**

**Torsdag kl. 16.00-17.50** Start: 28/09  
 Kr.: 1200/1128 6423206637  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Sylvie Abitbol 12 mødegange

**FRANSK, BEGYNDERE, A1**

**Mandag kl. 12.00-13.50** Start: 18/09  
 Kr.: 1200/1128 6423206638  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Sylvie Abitbol 12 mødegange

**FRANSK, SAMTALETRÆNING, B1**

**Torsdag kl. 18.00-19.50** Start: 28/09  
 Kr.: 1200/1128 6423206643  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Sylvie Abitbol 12 mødegange

**FRANSK, VIDEREGÅENDE, A2**

**Mandag kl. 10.00-11.50** Start: 18/09  
 Kr.: 1200/1128 6423206644  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Sylvie Abitbol 12 mødegange

**FRANSK, LET ØVEDE, A2**

**Onsdag kl. 19.00-20.50** Start: 13/09  
 Kr.: 900 6023206654  
 Havrehedskolen, Rugårdsvej 729, Morud  
 Iben Dam 10 mødegange

**ISLANDSK, ØVEDE**

**Onsdag kl. 19.00-20.50** Start: 27/09  
 Kr.: 1300/1240 6423216692  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Hrefna Rún Kristinsdóttir 10 mødegange

**ITALIENSK, BEGYNDERE, A1**

**Onsdag kl. 17.00-18.50** Start: 30/08  
 Kr.: 1275/1197 6423206658  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Paolo Ninzatti 13 mødegange

**ITALIENSK, BEGYNDERE, A1**

**Mandag kl. 14.00-15.50** Start: 18/09  
 Kr.: 1275/1197 6423206656  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Nellie Manford 13 mødegange

**ITALIENSK, BEGYNDERE, A1**

**Mandag kl. 17.00-18.50** Start: 18/09  
 Kr.: 1275/1197 6423206654  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Davide Rota 13 mødegange



**ITALIENSK, BEGYNDERE, A1**

**Mandag kl. 19.00-20.50** Start: 18/09  
 Kr.: 1275/1197 6423206655  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Davide Rota 13 mødegange

**ITALIENSK, MELLEMNIVEAU, A2**

**Onsdag kl. 19.00-20.50** Start: 30/08  
 Kr.: 1275/1197 6423206659  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Paolo Ninzaffi 13 mødegange

**ITALIENSK, MELLEMNIVEAU, A2**

**Onsdag kl. 17.00-18.50** Start: 20/09  
 Kr.: 1000/940 6423206651  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Davide Eskelund Rota 10 mødegange

**ITALIENSK, KONVERSATION, B1**

**Onsdag kl. 19.00-20.50** Start: 20/09  
 Kr.: 1000/940 6423206646  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Davide Eskelund Rota 10 mødegange

**ITALIENSK, CONVERSAZIONE, B2**

**Onsdag kl. 17.00-18.50** Start: 20/09  
 Kr.: 1275/1197 6423206647  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Nellie Manford 13 mødegange

**ITALIENSK, ØVEDE, B1**

**Torsdag kl. 16.00-17.50** Start: 14/09  
 Kr.: 1275/1197 6423206657  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Nellie Manford 13 mødegange

**ITALIENSK, ØVEDE, B1**

**Torsdag kl. 10.00-11.50** Start: 14/09  
 Kr.: 1275/1197 6423206652  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Nellie Manford 13 mødegange

**ITALIENSK, CONVERSAZIONE, B2**

**Tirsdag kl. 10.00-11.50** Start: 19/09  
 Kr.: 1275/1197 6423206650  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Nellie Manford 13 mødegange

**ITALIENSK, CONVERSAZIONE, B2**

**Mandag kl. 17.00-18.50** Start: 18/09  
 Kr.: 2290/2134 6423206653  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Nellie Manford 26 mødegange

**ITALIENSK, MELLEMNIVEAU, A2**

**Tirsdag kl. 14.00-15.50** Start: 19/09  
 Kr.: 1275/1197 6423206660  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Nellie Manford 13 mødegange

**RIPETIZIONE, B1**

Vi samler op på grammatik m.m. inden sæsonstart i september. For kursister, der har gået til italiensk i 3-6 år.

**Torsdag kl. 16.00-17.50** Start: 10/08  
 Kr.: 500/476 6423206693  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Nellie Manford 4 mødegange


**KINESISK, BEGYNDERE, A1**

**Onsdag kl. 18.00-19.30** Start: 13/09  
 Kr.: 1500/1416 6423216670  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Anna Winther 14 mødegange

**KINESISK, LET ØVEDE, A2**

**Onsdag kl. 19.30-21.00** Start: 13/09  
 Kr.: 1500/1416 6423206671  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Anna Winther 14 mødegange

**KINESISK, ØVEDE, B1**

**Tirsdag kl. 19.20-20.50** Start: 12/09  
 Kr.: 1500/1416 6423206672  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Anna Winther 14 mødegange

**RUSSISK, BEGYNDERE, A1**

**Onsdag kl. 19.00-20.50** Start: 04/10  
 Kr.: 1100/1046 6423106684  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Maria Doubrovkaia 9 mødegange

**RUSSISK, MELLEMNIVEAU, A2**

**Tirsdag kl. 18.00-19.50** Start: 03/10  
 Kr.: 1100/1046 6423206685  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Maria Doubrovkaia 9 mødegange

**SPANSK, BEGYNDERE, A1**

**Torsdag kl. 17.00-18.50** Start: 28/09  
 Kr.: 1000/940 6423206633  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Valentín Herrera Palenque 10 mødegange

**SPANSK, LET ØVEDE, A2**

**Torsdag kl. 19.00-20.50** Start: 28/09  
 Kr.: 1000/940 6423206635  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Valentín Herrera Palenque 10 mødegange

**SPANSK, LET ØVEDE, A2**

**Tirsdag kl. 17.00-18.50** Start: 19/09  
 Kr.: 1275/1197 6423206632  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Ruby Esmeralda Juárez 13 mødegange

**SPANSK, MELLEMNIVEAU, B1**

**Tirsdag kl. 19.00-20.50** Start: 19/09  
 Kr.: 1275/1197 6423206634  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Ruby Esmeralda Juárez 13 mødegange

**SVENSK, MELLEMNIVEAU, A2**

**Torsdag kl. 17.00-18.50** Start: 17/08  
 Kr.: 1475/1391 6423206679  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Carina Munksgaard 14 mødegange

**SVENSK, ØVEDE, B1**

**Torsdag kl. 19.00-20.50** Start: 17/08  
 Kr.: 1475/1391 6423206678  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Carina Munksgaard 14 mødegange

**THAILANDSK, A1**

**Torsdag kl. 17.00-18.50** Start: 14/09  
 Kr.: 1050/990 6423206695  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Jarun Killee 10 mødegange

**THAILANDSK, A2**

**Torsdag kl. 19.00-20.50** Start: 14/09  
 Kr.: 1050/990 6423206696  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Jarun Killee 10 mødegange

**TYSK, BEGYNDERE, A1**

**Onsdag kl. 16.30-18.20** Start: 06/09  
 Kr.: 1150/1078 6423206721  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Helle Knudsen 12 mødegange

**TYSK, MELLEMNIVEAU, A2**

**Onsdag kl. 18.30-20.20** Start: 06/09  
 Kr.: 1150/1078 6423206722  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Helle Knudsen 12 mødegange

**TYSK, INTENSIVTRÆNING, ØVEDE, B1**

**Onsdag kl. 15.00-16.50** Start: 13/09  
 Kr.: 1450/1384 6423206622  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Tina Holmegaard Jensen 11 mødegange



## ANDRE SPÆNDENDE KURSER

### DESIGN ET 'VILD' PÆNT BED

En vild aften, hvor du får inspiration og værktøjer til at sammensætte et blomstrende bed til glæde og gavn for insekter året igennem. Medbring en skitse af dit bed, så vil du blive guidet til nye vilde ideer.

**Tirsdag kl. 18.00-21.00** **Start: 12/09**  
 Kr.: 350/347 **6423201555**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Lisbeth Vive 1 mødegang

### DESIGN DIN HAVE

For dig, der gerne selv vil indrette din have, men som mangler erfaring og gerne vil vide lidt mere. Du får inspiration og værktøjer til, hvordan du kan gribe det an.

**Tirsdag kl. 18.30-20.30** **Start: 05/09**  
 Kr.: 550/532 **6423201556**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Lisbeth Vive 3 mødegange

### MINDFULNESS OG MEDITATION

Mindfulness kan vise vejen ind til ro, fokus og mental overskud. Basal indføring i krops- og åndedræsteknikker og fokus på hjertets empatiske følelser. Alle kan være med. Medbring tæppe.

**Onsdag kl. 18.30-20.00** **Start: 13/09**  
 Kr.: 1200/1140 **6423203307**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Lisbeth Holm Clausen 10 mødegange

### WEEKENDKURSUS HJERTETS MINDFULNESS

Gennem mindfulnessøvelser og små meditationer med fordybelse, ro og bevidsthed kan hjertets mindfulness vækkes. Medbring tæppe og liggeunderlag.

**Lør/søndag kl. 10.00-15.00** **Start: 07/10**  
 Kr.: 650/617 **6423203308**  
 AOF, Hunderupvej 103, Odense M  
 Lisbeth Holm Clausen 2 mødegange

### NATURVANDRINGER - FOR PERSONER MED ERHVERVET HJERNESKADE

Ture i og omkring Odenses naturområder. Vi snakker undervejs om natur og kultur. Underviser er naturvejleder. Man sørger selv for transporten. For personer med erhvervet hjerneskaade.

**Tirsdag kl. 09.00-13.00** **Start: 15/08**  
 Kr.: 560/518 **6423201875**  
 Skibhusgården, Skibhusvej 388, Odense C  
 Rikke Kaas Molin 4 mødegange

### IT, SENIOR

For pc-brugere, som har brug for at repetere brugen af computeren. Vi vil arbejde med både tekst, internet og mail, men vil også kunne arbejde med andre emner.

**Tirsdag kl. 12.00-14.45** **Start: 29/08**  
 Kr.: 1175/1094 **6423205708**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Gert Mogens Hegnsvang 9 mødegange

### IT/EDB HENSYNTAGENDE

Vi vil arbejde med både tekst, internet og e-mail, men vil også kunne arbejde med andre emner, som vi aftaler i forbindelse med kurset.

**Onsdag kl. 15.00-16.50** **Start: 30/08**  
 Kr.: 875/803 **6423205871**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Gert Mogens Hegnsvang 12 mødegange

### FØRSTEHJÆLP TIL FORÆLDRE MED SMÅBØRN

2 timers intensiv kursus med udelukkende fokus på førstehjælp til børn i alderen 0-8 år. Tag baby med til en hyggelig formiddag, du vil blive undervist af erfarne ambulanceredderere.

**Torsdag kl. 10.00-12.00** **Start: 21/09**  
 Kr.: 75 **6023208300**  
 Frivilligcenter Nordfyn, Poppelvej 4, Bogense  
 1 mødegang

### SLÆGTSFORSKNING 1, BEGYNDERE, WEEKENDKURSUS

Vi vil arbejde med kirkebøger og folketællinger, som er det mest basale i slægtsforskning. Vi kigger på værktøjer til at finde de gamle datoangivelser, ligesom vi lærer at finde rundt i de gamle sogne, herreder og amter.

**Lør/søndag kl. 10.30-15.30** **Start: 07/10**  
 Kr.: 600/564 **6423203360**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Hannah Aabech 2 mødegange

### SLÆGTSFORSKNING, BEGYNDERE OG LET ØVEDE

Vi går på jagt efter anerne i de gamle kirkebøger og folketællinger og udforsker den håndskrevne tekst. Derudover gør vi anerne levende ved at kigge i matrikelkort, aviser, lokalarkiver, fæster, skifter, lægdsruller og meget mere.

**Fredag kl. 13.30-16.15** **Start: 15/09**  
 Kr.: 935/872 **6423203361**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Hannah Aabech 7 mødegange

### GOTISK SKRIFTLÆSNING

Når du i din slægtsforskning tager tilbage til 1800-tallet, er det nødvendigt at kunne læse gotisk. Kurset er både for begyndere og let øvede. Medbring egen pc. Der kan blive en lille egenbetaling for udleverede trykte materialer.

**Onsdag kl. 11.00-13.45** **Start: 13/09**  
 Kr.: 935/872 **6423203363**  
 AOF, Rugårdsvej 15B, Odense C  
 Hannah Aabech 7 mødegange



## Kurser i samarbejde med Zirkel

Undervisningen foregår i Zirkels nyindrettede lokaler, Adresse: Højvang 40, Odense N

### LIV I KLUDENE

Har du lyst til at sy og designe dit eget tøj af genbrugsmaterialer, så er dette kursus noget for dig. Brug det du har, vi frisker tøjet op, eller giver det en ny funktion. Materialelære og sy-teknik er også en del af dette kursus. Alle kan deltage uanset erfaring med syning. Gå på opdagelse i @ Zirkels gemmer, find hvad du vil for 75 kr. Tænk du, at du skal bruge andet som stofrester, garn, pailletter, knapper og bånd kan det med fordel medbringes. Medbring evt. egen symaskine og sy-grej.

Pia Juel	1 mødegang
<b>Lørdag kl. 10.00-14.00</b>	<b>Start: 21/10</b>
Kr.: 450/437	<b>6423202213</b>
<b>Søndag kl. 10.00-14.00</b>	<b>Start: 26/11</b>
Kr.: 450/437	<b>6423202214</b>

### COLLAGE WORKSHOP

Har du lyst til at fordybe dig i collageuniverset og skabe billeder med saks og lim ud af genbrugsmaterialer? Så kom med på denne collage workshop, hvor vi med adgang til Zirkels genbrugshal vil finde vores materialer til at skabe collager. Det vil være en intro omkring collage, teknikker og materialer, og jeg vil derefter gå rundt og guide kursisterne undervejs i diverse collage teknikker, gode råd og fif og hjælpe den enkelte med at finde sit eget udtryk.

Lærce Østergaard	1 mødegang
<b>Lørdag kl. 14.00-18.00</b>	<b>Start: 02/09</b>
Kr.: 500/487	<b>6423202310</b>
<b>Lørdag kl. 14.00-18.00</b>	<b>Start: 23/09</b>
Kr.: 500/487	<b>6423202311</b>

### HANDY(WO)MAN

Man kan stå overfor opgaver som at hænge lamper op, bore, reparere og male vægge, ordne termostater, samle et IKEA-skab, justere låger der hænger mm. Undervisningen vil primært basere sig på situationer som man kan komme ud for i hjemmet.

<b>Søndag kl. 10.00-14.00</b>	<b>Start: 29/10</b>
Kr.: 400/387	<b>6423202500</b>
Ferdinand Fleischer	1 mødegang

### VELKOMMEN I JULEVERKSTEDET

Vi elsker alle det autentiske i traditioner som julen, Halloween, fødselsdage, bryllupper, påske osv. Det betyder hygge, samvær og god mad. Også pynten er med til at skabe stemningen, og det er sjovt, når det ikke er købe-pynt, men noget vi selv har sat vores personlige præg på i vores eget design. Undervisningen tager udgangspunkt i pynt til juletræet, indendørs julepynt og udendørs julepynt.

<b>Lørdag kl. 10.00-14.00</b>	<b>Start: 11/11</b>
Kr.: 400/387	<b>6423202501</b>
Ferdinand Fleischer	1 mødegang

### DECOUPAGE WORKSHOP

Har du lyst til at lære teknikken bag decoupage med udgangspunkt i mindre genstande som fx æsker, bakker, træskåle m.m. Så kom med på denne decoupage workshop, hvor vi med adgang til Zirkels genbrugshal vil finde materialer til de kreative udfoldelser. Det vil være en intro omkring decoupage, teknikker og materialer, og jeg vil derefter gå rundt og guide kursisterne undervejs i udarbejdelsen af de enkelte projekter.

Lærce Østergaard	1 mødegang
<b>Lørdag kl. 14.00-18.00</b>	<b>Start: 09/09</b>
Kr.: 500/487	<b>6423202312</b>
<b>Lørdag kl. 14.00-18.00</b>	<b>Start: 30/09</b>
Kr.: 500/487	<b>6423202313</b>

### UNG OG "HANDY"

Man kan stå overfor opgaver som at hænge lamper op, bore, reparere og male vægge, ordne termostater, samle et IKEA-skab, justere låger der hænger mm. Undervisningen vil primært basere sig på situationer som man kan komme ud for i hjemmet.

<b>Lørdag kl. 12.00-16.00</b>	<b>Start: 14/10</b>
Kr.: 400/387	<b>6423202502</b>
Ferdinand Fleischer	1 mødegang

### LÆDER TASKE, WORKSHOP

Du vil lære at lave tre typer tasker - en shopper, crossover og en mindre taske. Vi starter ud med at lære det basale - hvordan syr man i læder og hvilken teknik skal der bruges? Der vil bruges vegetabilsk garvet læder, som får en smuk patina med tiden og en holdbarhed i flere årtier. Materialegebyr: Crossover 300 kr., shopper 500 kr. og mindre shopper/crossover 400 kr.

Anne Sofie Hansen	1 mødegang
<b>Søndag kl. 10.00-14.00</b>	<b>Start: 24/09</b>
Kr.: 400/387	<b>6423202629</b>
<b>Søndag kl. 10.00-14.00</b>	<b>Start: 15/10</b>
Kr.: 400/387	<b>6423202630</b>
<b>Søndag kl. 10.00-14.00</b>	<b>Start: 03/12</b>
Kr.: 400/387	<b>6423202631</b>

### STRIKKEFÆLLESSKAB

Mangler du nogle at strikke med? og blive inspireret af? eller vil du gerne igang med at lære at strikke? Så kom med ind i vores hyggelige fælleskab. Alle er velkomne - både nybegyndere og garvede strikkere. Mette Lundstad står for inspiration og undervisning. Hver gang starter med et nyt "emne" fx opslagning, aflukning eller spændende nye opskrifter eller strikke hacks.

<b>Tirsdag kl. 19.00-20.50</b>	<b>Start: 05/09</b>
Kr.: 650/602	<b>6423202565</b>
Mette Lundstad	8 møde gange



## FOREDRAG


**FOREDRAG OM ANOREKSI V  
/ AGNES LUNDE**

Agnes er en 19-årig fynbo fra Nyborg, som i en ung alder blev diagnosticeret med sygdommen anoreksi i svær grad. Ingen troede, at hun ville overleve sygdommen. I dag lever Agnes i bedste velgående og deler ud af sin historie om kampen med systemet, og det at være fanget i anoreksiens kløer.

**Tirsdag kl. 19.00-21.00**

 Kr.: 75  
 AOF, Sprotoften 1, Nyborg  
 Agnes Lunde

**Dato: 03/10**

6123218901


**DET SI'R SIG SELV - MUSIKALSK  
FOREDRAG OM C. V. JØRGENSEN**

"Det si'r sig selv" består af 3 musikere og en præst, der fortolker C. V. Jørgensens musik og tekster. Musikken er tilbagelænet med nerve, fortolkningerne eksistentielle og biografiske.

**Mandag kl. 19.00-21.00**

 Kr.: 175  
 Munkebo Kulturhus, Troels Allé 4, Munkebo

**Dato: 30/10**

4423211999


**MICHÈLE BELLAÏCHE:  
"GLEMMER DU, SÅ HUSKER JEG..."**

Op mod 400.000 danskere er nære pårørende til en person, der har en demenssygdom. Journalist og TV-vært Michèle Bellaïche fortæller om, hvordan hun opdagede sin mors begyndende tegn på demens, hvordan hun og familien i lang tid fornægtede det, og hvad hun kunne have gjort for at hjælpe sin mor til et bedre liv med sygdommen. Alle er velkomne. AOF afholder foredraget i samarbejde med Alzheimerforeningens arbejdsgruppe i Nyborg, som også er vært ved øl/vand.

**Torsdag kl. 19.00-21.00**

 Kr.: 125  
 AOF, Sprotoften 1, Nyborg  
 Michèle Bellaïche

**Dato: 07/09**

6123218902


**FOREDRAG MED STIG PRYDS**

Stig Pryds lider af psoriasis gigt, en kronisk sygdom med mange smerter og knogleforandringer. Hør fortællingen om, hvordan han skifter medicin, kørestol og krykker ud med kostændring, yoga og fridykning. En kombination, som har ført til rekorder i fridykning.

**Onsdag kl. 19.00-21.00**

 Kr.: 100  
 Tornøes Hotel, Strandgade 2, Kerteminde  
 Stig Pryds

**Dato: 01/11**

4623211900


**FREMTIDSPULDMAGT**

Hvem skal passe på dine penge, varetage dine interesser, når du måske engang ikke længere er ved dine fulde fem? Advokat Benny Collenburg fortæller om muligheden for at forsikre sig for, at en anden tager over. Alle er velkomne. AOF afholder foredraget i samarbejde med Alzheimerforeningens arbejdsgruppe i Nyborg.

**Mandag kl. 19.00-21.00**

 Kr.: Gratis  
 AOF, Sprotoften 1, Nyborg  
 Benny Collenburg

**Dato: 25/09**

6123220400



## KREATIV

### LÆDERTASKE, WORKSHOP

Du lærer at lave tre typer tasker: en shopper, crossover og en mindre taske. Der bruges vegetabilsk garvet læder, som får en smuk patina med tiden og en holdbarhed i årtier. Udgifter til materialer skal påregnes.

**Søndag kl. 10.00-14.00**

Kr.: 400

Læderfar, Odensevej 58, Nyborg  
Anne Sofie Hansen

**Start: 12/11**

**6123202629**

1 mødegang

### MALERIER

Kom i gang med egne malerier. Få viden om farvelære, forskellige materialer og teknikker. Vi arbejder med akryl på papir, malerplader og lærred. Medbring egne materialer. Undervisning hver anden uge.

**Mandag kl. 17.00-20.40**

Kr.: 1325

AOF, Sprotøften 1, Nyborg  
Iben Røll Larsen

**Start: 04/09**

**6123202184**

6 mødegange

### VÆVNING PÅ RAMMEVÆV, BEGYNDERE

Vil du gerne fremstille dine egne brugbare viskestykker, farverige tørklæder og unikke puder? Få viden om en rammevæv, hvad den kan og teknikker. Vi sætter væven op, så du kan væve hjemme. Hvis du har en rammevæv, kan du medbringe denne, eller kan du leje en af mig,

**Torsdag kl. 17.00-20.00**

Kr.: 650

AOF, Sprotøften 1, Nyborg  
Vibe Munck

**Start: 21/09**

**6423202520**

3 mødegange

### KREATIVT FÆLLESSKAB

Et frit fællesskab af kreative mennesker, som mødes en gang om måneden i AOF's lokaler. Der er ikke holdundervisning, men sparring, inspiration og hygge. Du tager selv materialer med til det du arbejder med - tegning, maleri, blomsterbinding, hækling eller noget helt andet. Staffeli kan lånes hos AOF. Ring for flere spørgsmål 69160600.

**Onsdag kl. 18.30-21.20**

Kr.: 150

AOF, Sprotøften 1, Nyborg  
Tovholder

**Start: 06/09**

**6123202600**

4 mødegange



# Vil du gå til dansk?



## ANDRE SPÆNDENDE KURSER

### MEDITATION OG MINDFUL KLANGBAD

Nyd at modtage klangskåle og gongers drømmende toner, der bader dig i meditative, afspændende og på en gang vitaliserende lydølger. Medbring yogamatte, øjenpude, et par tæpper samt drikkedunk

Kulturhus Fjorden, Regnar Langes vej 1,  
Kerteminde

Anne Viese

**Torsdag kl. 19.30-22.00**

Kr.: 275

**Torsdag kl. 19.30-22.00**

Kr.: 275

**Torsdag kl. 19.30-22.00**

Kr.: 275

**Torsdag kl. 19.30-22.00**

Kr.: 275

1 mødegang

**Start: 14/09**

**4623211402**

**Start: 26/10**

**4623211403**

**Start: 23/11**

**4623211404**

**Start: 21/12**

**4623211405**

### DRØMME - UNDERBEVIDSTHEDENS UDTRYKSORGAN

Oplever du, at du drømmer det samme igen og igen? Lider du af mareridt? Eller kan du ikke huske dine drømme? Vær med til at udfordre denne, til tider, indviklede symbolverden, hvor vi sammen dykker ned i dette fascinerende univers.

**Torsdag kl. 18.45-20.30**

Kr.: 800

Kerteminde Byskole, Nørregade 21, Kerteminde  
Charlotte Grauslund

**Start: 12/10**

**4623203010**

6 mødegange

### SLÆGTSFORSKNING M. IT

Slægtsforskning er en dejlig hobby, der bliver mere spændende, jo mere man lærer. Få undervisning i brugen af et slægtsforskningsprogram og i brugen af sites på Internettet, så du kan slægtsforske hjemmefra og forberede arkivbesøg. På fortsætterholdet har vi fokus på videregående kilder. Vi træner også læsning i gotisk skriftlæsning, ligesom vi vil foretage arkivbesøg. Materialeudgift, nye deltagere: kr. 250,00, tidligere deltagere: kr. 100,00 afregnes med underviseren.

**Torsdag kl. 19.00-21.35**

Kr.: 1650

AOF, Sprotøften 1, Nyborg  
Ulrich Alster Klug

**Start: 21/09**

**6123203363**

12 mødegange



## MOTION OG BEVÆGELSE

### TRÆNING FOR OSTEOPOROSERAMTE

Styrketræning, udholdenhed, balance og koordination. Du får øget velvære og er sammen med andre i samme situation. Underviser er uddannet fysioterapeut.

Klinikken, Bycentret 202, Munkebo  
 Anne Kathrine Skifter 15 mødegange  
**Mandag kl. 10.00-10.55** Start: 28/08  
 Kr.: 870 4623204271  
**Torsdag kl. 10.00-10.55** Start: 31/08  
 Kr.: 870 4623204267

### RYGHOLD - TRÆN DIG TIL EN STÆRKERE RYG

Har du ondt i ryggen grundet fx slidgigt eller en tidligere diskusprolaps? Genoptræning ryggens støttende muskulatur, så du genvinder din normale funktion, og dine smerter mindskes.

**Tirsdag kl. 16.30-17.25** Start: 29/08  
 Kr.: 870 4623204158  
 Klinikken, Bycentret 202, Munkebo  
 Anne Kathrine Skifter 15 mødegange

### BEVÆGELSE OG AFSPÆNDING

Til god musik og hyggeligt samvær arbejder vi med hele kroppen for at holde led og muskler i form. Vi slutter med afspænding, hvor hele kroppen får et velfortjent hvil.

Kerteminde Hallen, Enggade 19, Kerteminde  
 Oplyses senere 14 mødegange  
**Mandag kl. 10.00-11.10** Start: 04/09  
 Kr.: 775 4623204150  
**Mandag kl. 11.15-12.25** Start: 04/09  
 Kr.: 775 4623204151

### MERIDIAN ENERGI - BEVÆGELSER

Gennem meridianbevægelser kan vi kickstarte cirkulation i kroppens meridian baner. Øvelserne er et sted mellem yoga og dans. Der mærkes hurtig forbedring i blodcirkulation, færre smerter, mere smidighed og generel bedre energi og velvære.

**Lørdag kl. 11.00-14.40** Start: 30/09  
 Kr.: 325 6123204031  
 AOF, Sprotøften 1, Nyborg  
 Annamajja Siff Rolff-Petersen 1 mødegang

### ALEXANDERTEKNIK

Alexandertechnik er bevægelseslære, der anvendes forebyggende og afhjælpende på fysiske skader og u hensigtsmæssige bevægelsesmønstre, der kan give skader og hæmme det daglige liv og arbejdsevne.

Privat, Tavlundsvænget 8, Mesinge  
 Annamajja Siff Rolff-Petersen  
 10 mødegange  
**Tirsdag kl. 12.00-14.50** Start: 29/08  
 Kr.: 3550 4623204066  
**Tirsdag kl. 15.00-17.50** Start: 29/08  
 Kr.: 3550 4623204067  
 6 mødegange  
**Tirsdag kl. 12.00-14.50** Start: 14/11  
 Kr.: 2140 4623204068  
**Tirsdag kl. 15.00-17.50** Start: 14/11  
 Kr.: 2140 4623204069

### BEVÆGELSE I VARMT VAND

Undervisning i bevægelseslære i varmt vand for gigtramte, brystopererede og handicappede.

Rævebakkeskolen, Skaboeshusevej 96, Nyborg  
 Anne Madsen  
 10 mødegange  
**Mandag kl. 17.00-17.55** Start: 04/09  
 Kr.: 675 6123204141  
**Mandag kl. 18.00-18.55** Start: 04/09  
 Kr.: 675 6123204142  
**Mandag kl. 19.00-19.55** Start: 04/09  
 Kr.: 675 6123204143  
 15 mødegange  
**Torsdag kl. 17.00-17.55** Start: 31/08  
 Kr.: 975 6123204144  
**Torsdag kl. 18.00-18.55** Start: 31/08  
 Kr.: 975 6123204145  
**Torsdag kl. 19.00-19.55** Start: 31/08  
 Kr.: 975 6123204146

### GYMNASTIK I VARMT VAND FOR BRYSTOPEREREDE

Kurset er et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse og AOF. Hvis du er bosiddende i Nyborg Kommune, er det GRATIS at deltage.

**Onsdag kl. 15.00-15.40** Start: 16/08  
 Kr.: 0 6123204315  
 Svømme- & Badeland, Storebæltsvej 15,  
 Nyborg  
 Nicolaj Kirk Berg 17 mødegange

### VARMTVANDSTRÆNING

Er du over 65 år, eller har du en kronisk lidelse, så tilbydes du GRATIS bevægelse i varmt vand. Alle kan deltage uanset svømmefærdigheder. Det er et krav, at du er bosiddende i Nyborg kommune, er selvhjulpnen i svømmehallen, og selv kan klare transport til og fra svømmehallen.

**Start onsdag 16/08 og torsdag 17/08**  
 Se holdene på hjemmesiden.

## MUSIK OG SANG

### GITAR

Du kan deltage både hvis du er nybegynder, eller hvis du ønsker at forfine dine færdigheder. Uanset om du er til rock, blues, jazz eller popmusik, vil undervisningen have fokus på, hvad du ønsker at opnå.

Marslev Skole, Marslev Byvej 41, Marslev  
 Jesper Staun 12 mødegange  
**Onsdag kl. 17.00-18.50** Start: 06/09  
 Kr.: 1500 4623207420  
**Onsdag kl. 19.00-20.50** Start: 06/09  
 Kr.: 1500 4623207421

### HARMONIKA

Soloundervisning på harmonika, begynder eller øvet. Undervisningen tilpasses dit niveau og interesse. Få kontrol over fingersætning, bas og bælg og lær noder på en sjov og effektiv måde. Om du spiller knapper eller pianoharmonika har ingen betydning.

AOF, Sprotøften 1, Nyborg  
 Maren Hallberg Larsen 15 mødegange  
**Torsdag kl. 14.00-15.50** Start: 31/08  
 Kr.: 1500 6123207136  
**Torsdag kl. 16.00-17.50** Start: 31/08  
 Kr.: 1500 6123207137

## SPROG

### ENGELSK, MELLEMNIVEAU, A2

**Onsdag kl. 16.30-18.20** Start: 13/09  
 Kr.: 1125 6123206129  
 AOF, Sprotøften 1, Nyborg  
 Tine Duncan-King 12 mødegange

### ENGLISH, CONVERSATION, B1

If you enjoy speaking English but need more opportunity – this may be just the place for you! You are already able to communicate well in English in most situations, but perhaps you need to feel a bit more confident about it. We learn good English manners in conversation and talk about culture, current news and issues and much more.

**Onsdag kl. 18.30-20.20** Start: 13/09  
 Kr.: 1125 6123206128  
 AOF, Sprotøften 1, Nyborg  
 Tine Duncan-King 12 mødegange



**STYRK DINE  
MEDARBEJDERE  
OG  
VIRKSOMHEDEN  
MED GRATIS  
KOMPETENCE-  
UDVIKLING**



*Kontakt os for nærmere information på telefon 69160600.*

## FOREDRAG


**NARKOBETJENT RENÉ DAHL ANDERSEN "HÆRDET"**

Foredraget "Hærdet" er René Dahl Andersens historie om en ung og idealistisk politibetjent fra Nordjylland, der kommer til København med en drøm om at arbejde for Uropatruljen. Med talent, ambitioner, mod og en unik evne til at skabe relationer til kriminelle og kolleger, gør han lynkarriere og bliver hurtigt én af politiets bedste på sit felt.

**Onsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 04/10**  
 Kr.: 195      **0323211005**

Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens  
**Tirsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 10/10**  
 Kr.: 195      **5723211005**  
 Kulturøen, Havnegade 6, Middelfart  
 René Dahl Andersen


**FIRE SMÅ FORTÆLLINGER FRA DE VARME LANDE**

Sognepræst i Strib, Jes Rønn Hansen, har mange gange rejst ud i verden som feltpræst for de danske soldater. Han fortæller denne aften om 4 episoder, der har givet ham noget at tænke over, og som sidenhen har præget hans opfattelse af liv og død.

**Tirsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 28/11**  
 Kr.: 50      **5723211500**

Kulturøen, Havnegade 6, Middelfart  
 Jes Rønn Hansen


**DRENGENE FRA LIVØ**

Djævre- eller Paradisøen huskes nok mest fra dengang, hvor Livø var lukket land. Øen blev brugt som lukket internat for sindslidende kriminelle, hvor især de åndsvage kunne leve deres liv isoleret fra omverdenen. Foredraget ser nærmere på de mange skæbner, som kom til Livø.

**Mandag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 27/11**  
 Kr.: 75      **0323211901**

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
 Flemming Rishøj


**FATTIGGÅRDENS FORTÆLLINGER V. SARAH SMED, DANMARKS FORSORGSMUSEUM**

Sarah Smed er historiker og leder af Danmarks Forsorgsmuseum i Svendborg og fortæller om fattiggårdens historie, om menneskesyn, om socialpolitik og om Fattiggårdens skæbner. Hør om stedets første Fattiginpektør Kaptajn Hallas, om "Fattiggårdens Skræk" Peter Jørgensen, om Alma der boede bag murene i 45 år, og om hvorfor Marie blev afleveret af politiet en vinterdag, da hun blot var 11 år.

**Onsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 15/11**  
 Kr.: 75      **0323211200**

3F Assens, Skovvej 26, Assens  
 Sarah Smed


**TAG STYRING OVER DINE EGNE INVESTERINGER!**

Et skræddersyet foredrag til dig, der har brug for inspiration og tips til at navigere i aktiemarkedet. Vil du blive bedre til at placere dine penge, være på forkant med markedet og have nogle af de tips, som professionelle investorer benytter sig af? Alt sammen i en let forståelig tone og på et plan, hvor alle kan være med.

**Tirsdag kl. 18.00-21.00**      **Dato: 31/10**  
 Kr.: 100      **5723211300**

AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
 Gert Hansen


**PINK FLOYD, THE DARK SIDE OF THE MOON**

I Thomas Ulrik Larsens foredrag om "Dark Side of the Moon" tager vi sammen turen til månens mørke side og hjem igen. Du får baggrundsstof, anekdoter, lyd, billeder og film. Seriøst, kuriøst og slet ikke kedeligt!

**Torsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 05/10**  
 Kr.: 100      **5723211931**

Kulturøen, Havnegade 6, Middelfart  
 Thomas Ulrik Larsen

### GUIDET HISTORISK BYVANDRING I MIDDELFART

Kom med rundt på en historisk vandring i den gamle bydel, vi tager 1,5 times vandring, hvor der er tid til spørgsmål og fortællinger. Vi skal gennem den gamle bydel, forbi kirken og gennem de mange smukke gader.

**Lørdag kl. 10.00-11.30**      **Dato: 09/09**  
 Kr.: 75      **5723210200**  
 Gammelhavn Middelfart,  
 Havnegade 84, Middelfart  
 Peter Storm

### PARKINSON

Læs mere på hjemmesiden.

AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
**Lørdag kl. 10.00-16.00**      **Dato: 14/10**  
 Kr.: 290      **5723203080**  
 Parkinson 11/11-2023  
**Lørdag kl. 10.00-16.00**      **Dato: 11/11**  
 Kr.: 290      **5723203081**

### FORSTÅ DIT GAMERBARN

Flere og flere børn og unge er optaget af computerspil. Selvom der er gode intentioner bag, når voksne bekymrer sig om børns skærmtid, kan det føre til unødvendige konflikter i familien. Oplægget er for alle, der gerne vil vide og forstå mere om kulturen.

**Torsdag kl. 19.00-21.00**      **Dato: 16/11**  
 Kr.: 75      **5723211501**  
 Kulturøen, Havnegade 6, Middelfart  
 Frederik Bo Christensen

## KREATIV

### BILLEDVÆRKSTED (FOR VOKSNE MED SENHJERNESKADE)

Der er undervisning i maleri, tegning, collage, komposition, farvelære og teknikker. Medbring gerne igangværende billeder, som du ønsker en snak om. Deltagerne medbringer selv alle materialer og redskaber.

**Fredag kl. 13.00-15.00**      **Start: 01/09**  
 Kr.: 450      **5723202082**  
 AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
 Ruth Søndergaard      10 mødegange

### SYKURSUS WEEKEND

Vil du i gang med at sy? Er du måske træt af tøj, der ikke helt passer? Holdet henvender sig både til begyndere og øvede. Medbring egen symaskine, materialer og sygrej.

**Lør/søndag kl. 10.00-13.50**      **Start: 07/10**  
 Kr.: 600      **0323202300**  
 Peter Willemoesskolen, Skelvej 29, Assens  
 Charlotte Schultz      2 mødegange  
**Lør/søndag kl. 10.00-13.50**      **Start: 02/12**  
 Kr.: 600      **5723202302**  
 AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
 Charlotte Schultz      2 mødegange



### SYKURSUS

Vil du gerne i gang med at sy? Er du måske træt af tøj, der ikke helt passer? Holdet henvender sig både til begyndere og øvede. Medbring egen symaskine, materialer og sygrej.

**Mandag kl. 18.00-21.50**      **Start: 11/09**  
 Kr.: 1030      **0323202301**  
 Peter Willemoesskolen, Skelvej 29, Assens  
 Charlotte Schultz      5 mødegange  
**Mandag kl. 18.00-21.50**      **Start: 23/10**  
 Kr.: 1030      **0323202302**  
 Peter Willemoesskolen, Skelvej 29, Assens  
 Charlotte Schultz      5 mødegange  
**Mandag kl. 10.00-13.50**      **Start: 11/09**  
 Kr.: 1030      **5723202300**  
 AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
 Charlotte Schultz      5 mødegange  
**Mandag kl. 10.00-13.50**      **Start: 23/10**  
 Kr.: 1030      **5723202301**  
 AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
 Charlotte Schultz      5 mødegange

### SYKLUB "DEN NYE TRÅD"

Savner du fællesskab, når du syr? Har du brug for ny inspiration fra andre? Har du lyst til at dele din passion for syning? Du er velkommen i vores syklub. Kun i lige uger.

**Torsdag kl. 18.30-21.20**      **Start: 07/09**  
 Kr.: 150      **5723202084**  
 AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
 Tovholder      6 mødegange

### STRIKKEKLUB "DEN NYE TRÅD"

Alle er velkomne, medbring: strikketøj og gode ideer som andre kan blive inspireret af. Kun i ulige uger

**Torsdag kl. 19.00-21.50**      **Start: 31/08**  
 Kr.: 150      **5723202085**  
 AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
 Tovholder      8 mødegange

## MOTION OG BEVÆGELSE

**Pilatesunderviser Maria Carlsen**  
underviser på følgende Pilates hold:

**MORGEN PILATES**

Morgen pilates er for dig, som ønsker en god start på dagen. Kroppen kan godt reagere lidt anderledes om morgenen, så vi vækker den stille og roligt, inden vi går i gang med at træne.

**Tirsdag kl. 08.30-09.45** Start: 29/08  
Kr.: 910 **0323204556**

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
10 mødegange

**Tirsdag kl. 08.30-09.45** Start: 14/11  
Kr.: 910 **0323204458**

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
10 mødegange

**Onsdag kl. 08.30-09.45** Start: 06/09  
Kr.: 910 **0323204559**

Glamsbjerg Fritidscenter, Mågevej 7  
10 mødegange

**Onsdag kl. 08.30-09.45** Start: 22/11  
Kr.: 910 **0323204560**

Glamsbjerg Fritidscenter, Mågevej 7  
10 mødegange

**Torsdag kl. 08.30-10.00** Start: 26/10  
Kr.: 600 **5723204555**

Bjergbanken, Bjergbanksvej, Middelfart  
6 mødegange

**Torsdag kl. 08.30-10.00** Start: 07/09  
Kr.: 600 **5723204556**

Bjergbanken, Bjergbanksvej, Middelfart  
6 mødegange

**PILATES FOR LET ØVET/ØVEDE**

For dig, som har kendskab til pilates. Du behøver nødvendigvis ikke kunne huske alle grundprincipper eller huske navnene på øvelser, men du har prøvet pilates før. Vi kæder øvelserne sammen, så der bliver et flow.



C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
10 mødegange

**Torsdag kl. 16.45-18.15** Start: 31/08  
Kr.: 1100 **0323204554**

**Torsdag kl. 16.45-18.15** Start: 16/11  
Kr.: 1100 **0323204456**

**SENIOR PILATES**

For dig på 50+, som ønsker at gøre noget godt dig selv, din krop og dit sind. Pilates er en kombination af styrke og smidighedstræning samt en træning, hvor sindet kommer helt i ro.

**Tirsdag kl. 10.15-11.45** Start: 29/08  
Kr.: 1100 **0323204557**

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
10 mødegange

**Tirsdag kl. 10.15-11.45** Start: 14/11  
Kr.: 1100 **0323204459**

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
10 mødegange

**Onsdag kl. 10.15-11.45** Start: 30/08  
Kr.: 1100 **03232044559**

Glamsbjerg Fritidscenter, Mågevej 7  
10 mødegange

**Onsdag kl. 10.15-11.45** Start: 15/11  
Kr.: 1100 **03232044560**

Glamsbjerg Fritidscenter, Mågevej 7  
10 mødegange

**PILATES FOR BEGYNDERE/LET ØVEDE**

Du undervises i 5 grundprincipper, som binder øvelserne og timen sammen. Fokus på at styrke ryg- og mavemuskler, toning, åndedræt, balance og stræk.

**Tirsdag kl. 16.45-18.15** Start: 29/08  
Kr.: 1100 **0323204455**

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
10 mødegange

**Tirsdag kl. 16.45-18.15** Start: 14/11  
Kr.: 1100 **0323204457**

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
10 mødegange

**PILATES OG ÅNDEDRÆTTET**

I hverdagen har vi ofte ikke fokus på åndedrættet, fordi vi trækker vejret automatisk. Men hvordan vi trækker vejret, og hvordan kvaliteten af din vejtrækning er, har stor betydning for dit velbefindende. Max 8 deltagere på holdet.

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
10 mødegange

**Torsdag kl. 18.30-19.45** Start: 31/08  
Kr.: 785 **0323204461**

**Torsdag kl. 18.30-19.45** Start: 16/11  
Kr.: 785 **0323204462**

Bjergbanken, Bjergbanksvej, Middelfart  
6 mødegange

**Torsdag kl. 10.15-11.45** Start: 07/09  
Kr.: 600 **5723204558**

**Torsdag kl. 10.15-11.45** Start: 26/10  
Kr.: 600 **5723204557**

**AFSPÆNDENDE OG STYRKENDE FYRAFTENS QI GONG**

Vil du lære at meditere i ro og bevægelse? For dig, som har brug for blid træning, der tager hensyn til din kropps specifikke behov.

**Mandag kl. 17.00-18.30** Start: 25/09  
Kr.: 1255 **0323204102**

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
11 mødegange

**Mandag kl. 18.45-20.15** Start: 25/09  
Kr.: 1255 **0323204103**

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
11 mødegange

**SHENG ZHEN QI GONG - MEDITATION I RO OG BEVÆGELSE**

Sheng Zhen meditation i ro og bevægelse er i sit udgangspunkt Qigong, hvor man gennem langsomme og gentagende bevægelser stimulerer blodgennemstrømningen, balancerer livsenergien og fremmer et godt helbred.

**Tirsdag kl. 16.00-17.30** Start: 15/08  
Kr.: 1600 **5723202093**

AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
16 mødegange

**Tirsdag kl. 19.00-20.30** Start: 15/08  
Kr.: 1600 **5723202094**

Anne Trolle Skolen, Kirkevej 29, Brendstrup  
16 mødegange

**MAVEDANS, BEGYNDERE**

Vi rører hele kroppen, og får vores feminine sider frem. For alle aldre og størrelser. Vi griner og får motion samtidig. Løst sidende tøj anbefales.

**Torsdag kl. 18.00-18.50** Start: 07/09  
Kr.: 675 **0323204023**

Tommerup Skole, Stadionvænget 7, Tommerup  
12 mødegange

**MAVEDANS, ØVEDE**

**Torsdag kl. 19.00-20.50** Start: 07/09  
Kr.: 1175 **0323204024**

Tommerup Skole, Stadionvænget 7, Tommerup  
12 mødegange

## YOGA

**YOGA FOR ALLE**

Blid Hatha yoga i et roligt tempo, hvor alle kan være med. Vi laver styrkende øvelser, balance, gode stræk for din smidighed samt åndedrætsøvelser. Hver gang afsluttes med en dejlig dybdeafspænding.

**Onsdag kl. 09.00-10.30** Start: 30/08  
Kr.: 1600 **0323204055**

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
14 mødegange

**Onsdag kl. 10.45-12.15** Start: 30/08  
Kr.: 1600 **0323204056**

C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
14 mødegange



### YOGA FOR RIGTIGE MÆND

Yoga er en af de mest efterspurgte motionsformer i verden, da der arbejdes med det hele menneske. Du bliver mere fleksibel, stærk og afbalanceret.

**Mandag kl. 17.00-18.00** **Start: 14/08**  
 Kr.: 1245 **0323204042**  
 YogaMoves, Tølløsevej 21, Tølløse  
 Nadia Esmann 17 mødegange

### VINYASA / HATHA

Vinyasa / Hatha er et mix af stilarter, hvor Vinyasa er en dynamisk og kraftfuld yogaform, hvor du arbejder med hele kroppen gennem en kombination af flydende bevægelser, som også kaldes flow.

**Mandag kl. 18.30-19.45** **Start: 14/08**  
 Kr.: 1470 **0323204044**  
 YogaMoves, Tølløsevej 21, Tølløse  
 Nadia Esmann 17 mødegange

### YINFLOW

En afslappende time til at koble af, afstresse kroppen og sige farvel til de spændinger, der er opstået i løbet af dagen. For begyndere og let øvede. Medbring egen yogamatte.

**Tirsdag kl. 18.30-20.00** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1100 **0323204578**  
 C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
 Nicole Piper Kjærsgaard 10 mødegange

### HATHA YOGA

**Onsdag kl. 16.30-18.00** **Start: 30/08**  
 Kr.: 1450 **5723204010**  
 AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
 Nadia Esmann 15 mødegange  
**Tirsdag kl. 16.45-18.15** **Start: 05/09**  
 Kr.: 1235 **5723204015**  
 Højskolen Aulby, Vejlbjvej 9, Middelfart  
 Jette Jensen 12 mødegange  
**Mandag kl. 16.30-18.00** **Start: 28/08**  
 Kr.: 1185 **5723204008**  
 AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
 Trine Linde 11 mødegange

### YIN/YANG YOGA

Yin/yang yoga er en kombination af styrke og smidiggørelse. Yang yoga er små dynamiske yogaflow, der giver varme til hele kroppen, opbygger muskler, styrke og fleksibilitet. Heri forenes bevægelse og åndedræt.

**Mandag kl. 09.00-10.30** **Start: 04/09**  
 Kr.: 1185 **5723204007**  
 AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
 Trine Linde 11 mødegange

## GRAVIDITET, FØDSEL OG BØRN

### BABY MOTORIK: 2-5 MDR.

Vi gennemgår den motoriske udvikling, som jeres barn gennemgår de næste par mdr. gennem nærvær og leg, sanglege og vi lærer om barnets grundmotorik. Er I en mødregruppe, som ønsker eget hold, kontakt os gerne for en snak.

**Mandag kl. 09.00-09.50** **Start: 28/08**  
 Kr.: 500 **0323208810**  
 C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
 Anne-Mette Jørgensen 6 mødegange  
**Mandag kl. 09.00-09.50** **Start: 23/10**  
 Kr.: 550 **0323208811**  
 C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
 Anne-Mette Jørgensen 7 mødegange  
**Onsdag kl. 09.00-09.50** **Start: 30/08**  
 Kr.: 550 **5723208810**  
 Vestfyns Kultur og Idrætscent, Idrætsvej 9,  
 Nørre Aaby  
 Anne-Mette Jørgensen 7 mødegange  
**Onsdag kl. 09.00-09.50** **Start: 25/10**  
 Kr.: 550 **5723208811**  
 Vestfyns Kultur og Idrætscent, Idrætsvej 9,  
 Nørre Aaby  
 Anne-Mette Jørgensen 7 mødegange

### FØRSTEHJÆLP TIL FORÆLDRE MED SMÅBØRN

2 timers intensiv kursus med udelukkende fokus på førstehjælp til børn i alderen 0-8 år. Tag baby med til en hyggelig formiddag, du vil blive undervist af erfarne ambulanceredere.

**Mandag kl. 10.00-12.00** **Start: 11/09**  
 Kr.: 75 **0323208300**  
 C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
 Murat 1 mødegang  
**Mandag kl. 10.00-12.00** **Start: 04/09**  
 Kr.: 75 **5723208300**  
 Kulturøen, Havnegade 6, Middelfart  
 Murat 1 mødegang

### MOR I BEVÆGELSE

Efter en fødsel trænger mors krop til at komme tilbage. Træning af kroppen med hensyntagen til den store forandring, den har gennemgået. Der vil være fysioflow, fysiopilates og funktionstræning. Baby er selvfølgelig velkommen på holdet. Underviser er fysioterapeut. Er I en mødregruppe, som ønsker eget hold, kontakt os gerne for en snak.

**Onsdag kl. 11.00-11.50** **Start: 30/08**  
 Kr.: 600 **5723208814**  
 Vestfyns Kultur og Idrætscent, Idrætsvej 9,  
 Nørre Aaby  
 Anne-Mette Jørgensen 7 mødegange  
**Onsdag kl. 11.00-11.50** **Start: 25/10**  
 Kr.: 600 **5723208815**  
 Vestfyns Kultur og Idrætscent, Idrætsvej 9,  
 Nørre Aaby  
 Anne-Mette Jørgensen 7 mødegange

### BABY MOTORIK: 6-9 MDR.

Gennem sanglege og nærvær skal vi stimulere den vestibulære sans, styrke arme og ben samt gøre barnet klar til de næste motoriske steps. Få inspiration til leg med baby. Vi skal også lære om barnets grundmotorik.

**Mandag kl. 10.00-10.50** **Start: 28/08**  
 Kr.: 500 **0323208812**  
 C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
 Anne-Mette Jørgensen 6 mødegange  
**Mandag kl. 10.00-10.50** **Start: 23/10**  
 Kr.: 550 **0323208813**  
 C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
 Anne-Mette Jørgensen 7 mødegange  
**Mandag kl. 11.00-11.50** **Start: 28/08**  
 Kr.: 500 **0323208814**  
 C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
 Anne-Mette Jørgensen 6 mødegange  
**Mandag kl. 11.00-11.50** **Start: 23/10**  
 Kr.: 550 **0323208815**  
 C&M lokale, Korsvangcentret 12, Assens  
 Anne-Mette Jørgensen 7 mødegange  
**Onsdag kl. 10.00-10.50** **Start: 30/08**  
 Kr.: 550 **5723208812**  
 Vestfyns Kultur og Idrætscenter, Idrætsvej 9,  
 Nørre Aaby  
 Anne-Mette Jørgensen 7 mødegange  
**Onsdag kl. 10.00-10.50** **Start: 25/10**  
 Kr.: 550 **5723208813**  
 Vestfyns Kultur og Idrætscent, Idrætsvej 9,  
 Nørre Aaby  
 Anne-Mette Jørgensen 7 mødegange

## 30 Assens / Middelfart

### SÆRLIGT TILRETTELAGT MOTION OG BEVÆGELSE

#### RESTORATIV YOGA FOR DIG MED FIBROMYALGI

Fibromyalgi er ledsaget af smerter og stivhed i musklerne. Restorativ yoga fokuserer på at slappe af i kroppen, og give den tid til at restituere.

**Tirsdag kl. 14.30-16.00** **Start: 19/09**  
Kr.: 900 **5723204012**  
AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
Nadia Esmann 10 mødegange

#### SKÅNSOM QIGONG

Qigong er blide og rolige bevægelser og nænsomme stræk. Qigong er mindfulness i bevægelse.

**Torsdag kl. 16.45-17.45** **Start: 24/08**  
Kr.: 0 **5723202095**  
AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
Hanne Nielsen 1 mødegang

#### SHENG ZHEN QI GONG - MEDITATION I RO OG BEVÆGELSE

Sheng Zhen meditation i ro og bevægelse er i sit udgangspunkt Qigong, hvor man gennem gentagende bevægelser stimulerer blodgennemstrømningen, balancerer livsenergien og fremmer et godt helbred.

**Tirsdag kl. 10.00-11.00** **Start: 05/09**  
Kr.: 400 **5723202097**  
AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
Kitte Witting 10 mødegange

### SPROG

#### THAILANDSK 1

Til dig, som aldrig har lært thailandsk før, eller som kan lidt i forvejen. Der lægges fokus på, at du kommer til at forstå og kunne føre en simpel dagligdags samtale og kender de forskellige toner på thailandsk.

**Mandag kl. 18.00-19.50** **Start: 11/09**  
Kr.: 1050 **5723206695**  
AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, Middelfart  
Jarun Kilee 10 mødegange

### MUSIK OG SANG

#### HARMONIKA

Dette kursus henvender sig til begyndere, let øvede og øvede. Alle som har interesse for at lære at spille Harmonika er velkomne.

**Onsdag kl. 15.30-17.20** **Start: 13/09**  
Kr.: 1150 **0323207005**  
Peter Willemoesskolen, Skelvej 29, Assens  
Ole Pedersen 14 mødegange

**Mandag kl. 15.00-15.50** **Start: 11/09**  
Kr.: 1150 **5723207040**  
Ejby Skole, Nørregade 88, Ejby  
Ole Pedersen 14 mødegange



#### SANDAGERKORET

Sandagerkoret er åbent for alle unge og voksne, som har lyst til at give lyd og trække vejret i takt med hinanden. Også for dig, som ikke har sunget i kor før.

**Mandag kl. 19.00-21.35** **Start: 28/08**  
Kr.: 650 **0323207029**  
Salbrovads skolen, Salbrovad 28, Salbrovad,  
Assens  
Eva Kobel 13 mødegange

### ANDRE SPÆNDENDE KURSER

#### SVAMPETUR - GALS KLINT

Når man skal starte med at samle svampe, kan det være en god idé at tage af sted med en trænet svampesamler. Der er nogle spisesvampe, der er lette at kende, og det er dem, vi på denne tur vil forsøge at finde. Påklædning og udstyr: Medbring en kurv og en lille kniv. Det en god ide at have gummistøvler, varmt tøj, en regnfrakke og en trøje med. Børn kan deltage gratis ifølge med voksne.

**Lørdag kl. 13.00-16.00** **Start: 23/09**  
Kr.: 125 **5723201626**  
Mødested Gals Klint, Galsklintvej, Middelfart  
Klaus Sørensen 1 mødegang

#### ROMKUGLER MED CHOKOLADEOVERTRÆK

Du lærer at lave romkugler med og uden fyld. Vi overtrækker med tempereret chokolade og pynter dem. Kurset henvender sig til alle.

**Søndag kl. 13.00-17.00** **Start: 15/10**  
Kr.: 400 **5723219001**  
Ejby Skole, Nørregade 88, Ejby  
Anne-Lise Knudsen 1 mødegang

#### CHOKOLADE FOR BEGYNDERE - TIL HUSBEHOV

Du lærer om temperering, helt fra bunden. Kurset er baseret på nybegyndere, som ikke har tempereret før. Vi laver 2 slags fyldte chokolader, som du får med hjem.

**Søndag kl. 13.00-17.00** **Start: 12/11**  
Kr.: 400 **5723219003**  
Anne Trolle skolen, Kirkevej 29, Brenderup Fyn  
Anne-Lise Knudsen 1 mødegang

#### KLANGBAD

Nyd at modtage klangskåle og gongers drømmende toner, der bader dig i meditative, afspændende og vitaliserende lydølger. Medbring yogamatte, øjenpude, et par tæpper samt drikkedunk.

Kulturøen, Havnegade 6, Middelfart  
Anne Viese 1 mødegang  
**Torsdag kl. 10.00-12.00** **Start: 09/11**  
Kr.: 275 **5723211402**  
**Onsdag kl. 19.00-21.00** **Start: 06/12**  
Kr.: 275 **5723211403**



# SPROGNIVEAUER

AOF tilbyder undervisning i en lang række sprog. I det følgende finder du en oversigt indeholdende en generel beskrivelse af de forskellige sproghold. I de tilfælde, hvor en generel kursusbeskrivelse ikke er tilstrækkelig, kan du finde uddybende oplysninger på vores hjemmeside.

## BEGYNDERE A1

Du har intet kendskab til sproget. Vi starter helt fra bunden med opbygning af ordforråd, udtaleøvelser samt elementær grammatik. Der lægges vægt på at lære at tale og forstå sproget så du bliver i stand til at klare dig i hverdags- og rejsesituationer.

## MELLEMNIVEAU A2

Du har et meget begrænset kendskab til sproget og har lyst til at arbejde videre med det. Vi arbejder med opbygning af ordforråd, udtaleøvelser samt elementær grammatik. Der lægges vægt på at lære at tale og forstå sproget, så du bliver i stand til at klare dig i hverdags- og rejsesituationer.

## INTENSIVTRÆNING, LET ØVEDE

For dig som har lært sproget før, men stadig føler, at du har et ret begrænset kendskab til det. Stor vægt på talefærdighed og at opbygge ordforråd. Max 6 deltagere.

## ØVEDE B1

Du har et begrænset kendskab til sproget og kan udtrykke dig i enkle vendinger. Vi arbejder videre med sprogforståelsen, grammatikken, udbygger ordforråd og styrker udtalen. På kurset læses enkle tekster, og du får mulighed for at udnytte din talefærdighed.

## MEGET ØVEDE B2

Du har et rimeligt kendskab til sproget, men vil gerne udbygge dit ordforråd samt opøve evnen til at udtrykke dig mere frit på sproget. Vi arbejder med korte tekster og samtaleøvelser. Der arbejdes desuden med grammatik efter behov.

## SAMTALETRÆNING

Du har en rimelig god sprogforståelse, men befinder dig alligevel ofte i situationer, hvor du føler, at du mangler både ord og rutine. I undervisningen præsenteres du for forskelligt billed- og tekstmateriale og gennem samtale styrkes dit ordforråd samt din talefærdighed.

Undervisningen foregår på dansk



## Er du ordblind?

Så har du ret til gratis undervisning.  
Book en test på 6916 0600

AOF

# FVU Forberedende Voksen- Undervisning

Undervisning for voksne, der gerne vil blive bedre til at læse og skrive, til matematik, IT eller engelsk.

Undervisningen foregår på dansk.



**Gratis undervisning**  
**Hør mere på 6916 0600**



FJERRITSLV TRYK A/S

**Sammen  
er vi gode**



## Praktiske oplysninger

Tilmeld dig via vores hjemmeside [aofcenterodense.dk](http://aofcenterodense.dk) eller på 69160600.

**Telefonen er åben:**

Mandag-torsdag: Kl. 9.00-15.00

Fredag: Kl. 9.00-12.00

**Vores administrationsadresser er:**

Sprotoften 1, 5800 Nyborg

Rugårdsvej 15B, 5000 Odense C

Skærgårdsvej 1, 5500 Middelfart

[aof@aofcenterodense.dk](mailto:aof@aofcenterodense.dk)

Som studerende, pensionist, efterløns- eller fleksydelsesmodtagere bosiddende i Odense Kommune kan du deltage til nedsat gebyr.

Fortrydelse og afmelding kan normalt ske frem til 14 dage før startdato og du får pengene tilbage.

Oprettes et hold ikke, tilbagebetaler vi kursusgebyret.