

FOF

Folkeligt Oplysnings Forbund

Skanderborg

Sprog

Fransk - begyndere

Hold 1 – 24 lektioner.

Lotte Wiemann. Onsdag kl. 19.45-21.25 i klassevær. ? på Niels Ebbesen Skolen –

Deltagelse i kurset forudsætter ingen eller få kundskaber. Du bliver undervist i grundlæggende grammatik og i enkle sætningsstrukturer. Vi arbejder med ordforråd i mundtligt, men også skriftligt. Tekstmaterialet består af en grundbog suppleret med aktuelle tekster, billeder og film.

Beg. 15. sept. Pris: 680 kr.

Fransk - fortsættere 1

Hold 2 - 24 lektioner.

Lotte Wiemann. Onsdag kl. 18.00-19.40 i klassevær. ? på Niels Ebbesen Skolen –

Vi arbejder videre med grundbogen Debut 1, den grundlæggende grammatik og enkle sætningsstrukturer. Samtalen er i fokus – herunder arbejdet med ordforråd, mundtligt og skriftligt. Grundbogen suppleres med aktuelle tekster, billeder og film.

Deltagelse i kurset forudsætter mindst fire semestres undervisning.

Beg. 15. sept. Pris: 680 kr.

Fransk - fortsættere 2

Hold 3 - 30 lektioner.

Birthe Ømark. Tirsdag kl. 17.00-19.45 i klassevær. ? på Niels Ebbesen Skolen –

Kurset henvender sig til deltagere, der har et solidt kendskab til fransk, evt. HF/studentereksamen. Vi har grammatik, læser franske tekster, ser franske TV-udsendelser og over os i at tale og forstå dagligdags fransk

Beg. 21. sept. Pris: 840 kr.

Sprog

Engelsk

Hold 4 – 24 lektioner

Hazel Nørgaard. Mandag kl. 18.00-19.40 i klassevær. ? på Niels Ebbesen Skolen –

Du har en lille smule kendskab til engelsk, forstår lidt af, hvad der bliver sagt og har et vist ordforråd – men du har måske svært ved at udtrykke dig mere frit. På dette kursus vil vi udbygge din viden ved at læse og lytte til små nemme tekster og ud fra disse få mindre samtaler i gang – tilføjet den smule grammatik, der følger med. Det hele vil foregå i vort eget tempo og med godt humør.

Beg. 13. sept. Pris: 680 kr.

EDB

Hver kursist får sin egen pc med egen opkobling til Internettet.

EDB for nye brugere

(Tekstbehandling - Word 2007, Windows og Internet).

Du vil få et grundlæggende kendskab til pc'en, dens funktioner og muligheder. Kurset giver en rolig introduktion til styresystemet Windows, Internettet og kursisterne vil arbejde en del med tekstbehandlingsprogrammet Word.

Grundlæggende faciliteter: Vi vil bl.a. arbejde med indstillingsmuligheder for skrivebordet, kopier og slette filer fra harddisken.

Tekstbehandling: Vi vil bl.a. åbne/gemme, udskrive og redigere/markere, klippe/klistre, spalter, skema og arbejde med grafik.

Internet: Vi vil koncentrere os om, hvordan man søger effektivt på nettet og hvordan man sender en E-mail.

Vi kan evt. introducere regneark m.v. 10 gange 2 klokketimer (27 lektioner). - Pris: 880 kr.

Underviser: **Claus Rasmussen** i klasseværelse 50 på Niels Ebbesen Skolen. Blok 5. **Hold 5** - Onsdag kl. 19.15-21.15. Beg. 15. sept.

Scanning, digital foto og billedbehandling

Du vil få indblik og øvelse i, hvordan man tager billeder med et digitalt kamera. Desuden gennemgås hvordan papirbilleder kan digitaliseres via en scanner.

De grundlæggende faciliteter i billedbehandling gennemgås. Herunder bl.a. gennemgang af:

Forskellige filformater Hvilket format til hvilket formål? - Konvertering mellem forskellige formater og kvaliteter.

Forstørre - beskære og manipulere billeder.

Komprimering af billeder til brug på hjemmeside eller som vedhæftede filer på e-mail.

Vi vil også se på, hvordan vi kan anvende billederne i dit tekstbehandlingsprogram.

Endvidere vil vi også prøve at lave tekst-scanning.

10 gange 2 klokketimer (27 lektioner). Pris: 880 kr. Underviser: **Claus Rasmussen** i klasseværelse 50 på Niels Ebbesen Skolen. Blok 5. **Hold 6** - Onsdag kl. 17.00-19.00. Beg. 15. sept.

Yoga

Yoga for kvinder og mænd

I yoga arbejdes der ud fra en sammenhæng mellem krop og sind. Yoga gør kroppen harmonisk og giver større kropsbevidsthed. Yoga giver ro og balance i sindet og forbedrer åndedrættet.

Yoga-undervisningen foregår i FOF's undervisningslokale, Vesterskovvej 4 C. Lagen medbringes. Påklædning: Gymnastikøj eller trænings/joggingdragt.

Det bemærkes, at hold 10 og 11 er special-undervisning, d.v.s. et tilbud til alle, der på grund af deres handicap ikke kan følge et almindeligt hold.

Sonja Brandt
Hold 7 - 24 lektioner. Mandag kl. 16.45. Beg. 20. sept. Pris: 830 kr.

Troels Dilling-Hansen
Hold 8 - 24 lektioner. Onsdag kl. 19.00. Beg. 8. sept. Pris: 830 kr.

Kirsten Planck Larsen
Hold 9 - 30 lektioner. Torsdag kl. 9.00.
Hold 10 - 30 lektioner. Torsdag kl. 11.00.
Hold 11 - 30 lektioner. Torsdag kl. 13.00. Beg. 2. sept. Pris: 990 kr.

Krop & bevægelse

“Energizer”

- en bevægelsescocktail -

Vi kombinerer bevægelsesformer fra øst og vest, såsom: afspænding, effekt, pilates, dans, tai chi, acu-yoga, 5 tibetanere m.v. Vi arbejder fysisk/kropsligt med vågne sanser. I et spænd mellem slowmotion og mere dynamisk bevægelse arbejdes med stående, siddende og liggende bevægelser, med og uden musik.

Du får mulighed for – via fysisk bevægelse – at løsne spændinger, smidiggøre og styrke muskulaturen, vække evnen til koordinering/ balance og ledaflastende holdning, lette det dybe åndedræt og peppe blodcirkulationen fra top til tå. Din livsenergi/qi stimuleres og dit generelle stressniveau sænkes. Hver gang indgår dybdeafspænding/powernap.

Kom i løst/elastisk tøj og medbring vand-dunk.

Lone Groes i FOF's lokale, Vesterskovvej 4 C.

Hold 12 - 26 lektioner. Tirsdag kl. 15.30-17.00.

Hold 13 - 26 lektioner - **OVERTEGNET** Tirsdag kl. 17.10-18.40.

Beg. 14. sept. Pris: 860 kr.

Qi Gong/Nei yang gong

Qi Gong/Nei yang gong er klassiske, kinesiske energiovelser, hvis formål er, at cirkulere livsenergien og modvirke stress og ubalance. De langsomme, dybtvirkende bevægelser løsner kroppens stivhed, regulerer åndedrættet, kredsløbet og nervesystemet. Stress og spænding løsnes til fordel for fysisk velvære og ro i sindet. Vi vil arbejde med serien NEI YANG GONG, som betyder indre nærende qi gong. Du lærer at koordinere bevægelserne med åndedrættet. De spiralformede bevægelser har poetiske navne, som relaterer til naturen. Derved stemmes sindet og du oplever sammenhængen mellem krop og sind.

Sonja Brandt i FOF's lokale, Vesterskovvej 4 C.

Hold 14 - 24 lektioner. kl. 19.00-20.45 Beg. 20. sept. Pris 830 kr.

Hold 15 - 24 lektioner. Tirsdag kl. 19.00-20.45. Beg. 21. sept. Pris 830 kr.

Efterfødselsgymnastik

Kom i form efter fødslen. Kurset indeholder primært gymnastik med det formål at optræne din krop efter graviditet og fødsel.

Sted: FOF's lokale, Vesterskovvej 4 C. Pris 580 kr. for 8 gange à 1½ time. Underviser er fysioterapeuter. Lagen medbringes.

Hold 16 - Tirsdag 24. aug. kl. 10.00 v. **Turid Nielsen**

Hold 17 - Tirsdag 28. sept. kl. 11.45 v. **Turid Nielsen**

Hold 18 - Tirsdag 26. okt. kl. 10.00 v. **Turid Nielsen**

Blandede hold

Speedbåds kørekort (15 lekt.)/ Duelighedsbevis (57 lekt.)

På dette kursus vil der blive mulighed for at tage speedbåds kørekort og duelighedsbevis. De første 5 undervisningsgange er teoristoffet fælles og de der kun ønsker speedbåds kørekort slutter her. Pensum omfatter de stillede krav fra direktoratet for søfartsuddannelse, hvor der undervises i sikkerhed til søs, søfartsregler, farvandsafmærkninger, søkort og navigation, gennemgang af bådens teknik og udstyr. Der vil blive mulighed for praktisk øvelsessejlads på Skanderborg Sø, når vejret tillader det. Efter endt kursus bliver der arrangeret teoretisk og praktisk prøve. Ud over kursusgebyr må der påregnes udgifter til undervisningsmateriale samt prøvegebyr til søfartsstyrelsen.

Hold 19 v. **Regnar Høg Johnsen** – Mandag kl. 19.00-21.45 i lokale ? på Niels Ebbesen Skolen Beg. 20. sept. Pris: Duelighedsbevis: 1.550 kr. Speedbåds kørekort: 650 kr.

Jagttegn

I samarbejde med Skanderborg Jagtforening arrangerer FOF et kursus, der bygger på jagt, natur og vildtpleje. Kurset henvender sig specielt til personer, der har planer om at gå op til den obligatoriske jagttegnsprøve, men også til andre, som har, eller søger interesse i jagt og natur.

Kurset indeholder både teoretisk og praktisk gennemgang af pensummet til den obligatoriske jagtprøve. Kurset er også velegnet for de mere erfarne, der ønsker at sætte sig lidt mere ind i den nye jagtlov.

Hold 20 - Linda Kolling. Mandag 1. nov. kl. 19.00-21.15 i Jagtforeningens lokale på Vestermølle, Oddervej 82. 72 lektioner. Pris 1650 kr. + materialer og skydning: 550 kr. Tilmelding: Linda Kolling, tlf. 2537 4239 evt. FOF's tlf. 8652 1018.

Udviklingspsykologi for forældre/bedsteførelde

For forældre/bedsteførelde i alle aldre til børn/børnebørn i alle aldre

Giv dig selv og dit barn/børnebarn en gave. Dette DVD-kursus på 8 lektioner vil give dig ny inspiration og glæde i dit liv med familien. Den canadiske udviklingspsykolog Gordon Neufeld er en mester i formidlingen af den menneskelige udviklings betingelser. 1. del – The Vital Connection – handler om fundamentet for vore relationer, den vitale forbindelse mellem mennesker og meget mere. Godt kendskab til engelsk er en forudsætning.

Hold 21 - 16 lektioner ved Grete Lyndorf Mandag kl. 19.00-20.45 i klassevær. ? på Niels Ebbesen Skolen. Beg. 13. sept. Pris: 500 kr.

Slægtshistorie

På kurset læsetrænes den gotiske håndskrift fra 1700 og 1800 tallet gennem eksempler fra kirkebøger, folketællinger, skrifter og andre arkivalier med personal-historisk indhold samt kilder til ejendomshistorie. Der orienteres om hvor arkivalerne findes i arkiverne, ligesom der også gives oplysning om søgemuligheder på internettet. Der undervises på Egnarkivet, Adelgade 46.

Hold 22 - 30 lektioner Mandag kl. 9.00-11.45 ved **Kirsten Thomsen**. - Beg. 13. sept. Pris 840 kr.

Maleri og tegning

Oplev glæden ved at tegne og male. Lær om de grundliggende elementer i maleri og tegning, få individuel vejledning og bliv bedre til at se på kunst. Der kan arbejdes med oliemaling, akrylmaling og akvarel efter eget ønske. For begyndere og øvede.

Bodil Sohn i formningslokalet på Morten Børup skolen tirsdag kl. 19.00-21.45.

Hold 23 - 33 lektioner. Beg. 7. sept. Pris: 910 kr.

Blomsterbinding

Her er tilbudet til dig, der er glad for at arbejde med blomster. Materialerne er fra naturen, haven og lidt fra blomsterhandleren.

Materialeliste tilsendes af underviseren.

Hanne Grünhut i klasselok. 108 på Morten Børup Skolen onsdag kl. 19.00-21.45. Der undervises hver anden uge!

Hold 24 - 18 lektioner, 6 gange Beg. 22. sept. Pris: 660 kr.

Litteratur

Underviser: Ingeborg Juul Frandsen, højskolelærer

Efterårssæsonen 2010 byder på ny nordisk litteratur, et indblik i Per Højholts lyrik, den aktuelle amerikanske forfatter Jonathan Safran Foer, to historiske romaner om Hildegard von Bingens tidlige liv og om Goethe som forfører, en præsentation af Søren Kierkegaards forførerema, en fortælling af Karen Blixen og til sidst en klassiker af Jack London, som er den eneste roman i litteraturhistorien, der er skrevet fra dyrets synsvinkel.

Undervisningen består i fortælling og oplæsning, fortolkning og samtaler om værkernes temaer.

Deltagelse kræver ikke kendskab til litteratur eller at man har læst værkerne på forhånd!

11 onsdage Kulturhusets mødelokaler med start den 8. september.

Pris 785 kr.

Hold 26 fra kl. 9.30-12.00. 11 x 2 ½ time - OVERTEGNET

Hold 27 fra kl. 13.00-15.30. 11 x 2 ½ time - OVERTEGNET

Foredrag	
EN BY OG EN TID	
- og der var engang en kejser	
<i>Wien omkring år 1900 – et førende kulturcentrum i Europa indenfor alt: Sigmund Freud kortlægger sindet og psykens veje, Gustav Mahler komponerer, Gustav Klimt laver "Jugendstil", Franz Lehars Glade Enke synger og koketterer og lægevidenskaben står højt ved universitetet. Journalisten Theodor Herzl skriver bogen "Der Judenstaat", som startede zionismen. En ung mand hutler sig gennem byens lavere lag fra 1909 til 1913 og bestemte ikke på solsiden: Adolf Hitler.</i>	
<i> Og ovenover det hele residerer den aldrende Kejser Franz Joseph. Født i 1830 – regent siden 1848. Hans underskønne og overmåde ekscentriske kejserinde, Elisabeth – mere kendt som Sissi – turnerer rundt i Europa – væk fra Wien – væk fra Kejseren. Hun myrdes af en galning i 1898 – Franz Joseph trøster sig med "den kære veninde" Frau Katharina von Schratz. Hun overlever alle med mange år – dør først i 1940.</i>	
<i>Hofburg og Schönbrunn er de strålende centre for det vældige Habsburg-rige: Dobbeltmonarkiet Østrig-Ungarn, hvor nationalsangen blev afsunget på 17 sprog.</i>	
<i> Og undergangen i 1918 blev indvarslet en iskold nat i januar 1889. Sydvest for Wien: Mayerling. Her udspilledes en tragedie og en skandale – ja, en til dags dato ikke løst kriminalgåde. Her døde Kejserparrets eneste søn, Kronprins Rudolf sammen med en ung pige, Mary Vetsera. Mord? Selvmord? Jalousidrama? International sammensværgelse terrorisme.....eller? Ingen ved det med sikkerhed.</i>	
<i>Da den gamle kejser dør på Schönbrunn i november 1916 er slutningen for det ældgamle Habsburg-dynasti nær. Og den sidste Kejser, Karl, kan ikke afvende historiens gang, der fører til undergang og opløsning i 1918.</i>	
<i>Det sidste Kejserpar, Karl og Zita, havde en række børn – den ældste Otto af Habsburg er født i 1912 – lever endnu – og var med til sin fars kroning i Wien og i Budapest i 1916.</i>	
Hold 28 - Lektor Ebbe Juul-Heider. Mandagene: 15., 22 og 29. nov. kl. 19,00 i Sundhedscentrets mødelokale, Sygehusvej 7. Pris: 250 kr. Opkræves første aften.	
Tilmelding til FOF senest tirsdag 31. august.	
Kurset er arrangeret i samarbejde med Folkeuniversitetet.	

Skanderborg Debatforum
<i>som er et samarbejde mellem AOF, FOF, LOF og Skanderborg Bibliotek, afholder i efteråret 2 debataftener i Kulturhuset. Billebestilling hos Skanderborg Bibliotek, tlf. 8794 2960.</i>
Torsdag 4. november kl. 19.30:
Holger Bech Nielsen
”Jagten på de grundlæggende naturlove”
<i>Professor i teoretisk højenergifysik ved Københavns Universitet. Holger Bech Nielsen er utvivlsomt én af Danmarks mest kendte videnskabsfolk, der med sin entusiasme for sit fag fanger sine tilhørere og præsenterer sit materiale, så selv videnskabeligt materiale bliver tilgængeligt.</i>
Billetpris kr. 125,- /unge kr. 75,-
Tirsdag 16. november kl. 19.30:
Brian Holm
”Den sidste kilometer – om at blive klogere”
<i>Brian Holm havde altid følt sig som en jernmand. Et utal af gange gennemførte han verdens hårdeste cykelløb. Han brækkede arme, ben, håndled og kraveben uden at kny. Men da han i 2004 efter karrierens afslutning fik konstateret tarmkræft, punkterede det hele. Historien om kampen gennem et kræftforløb og om at vende tilbage til livet som en ændret mand – både fysisk og psykisk. Det er historien om at tage sig sammen og sætte sit liv i perspektiv.</i>
Billetpris kr. 125,-/unge kr. 75,-

TILMELDING:

TELEFONISK på FOF's tlf. 86 52 10 18.

Mandag-fredag bedst mellem kl. 10,00-12,00.

Leder: John Gaden, Oddervej 34, 8660 Skanderborg

Når holdet er startklar, bliver der tilsendt et indbetalingskort. Kwittering medbringes den første mødedag. Prisen for at deltage i undervisningen er angivet ved hvert enkelt kursus. - Lærebøger og undervisningsmaterialer betales af deltagerne. Deltagere fra andre kommuner er også meget velkomne.

Advents- og julebinderi

Søndag 21. nov. kl. 9.30-15.30 på Morten Børup Skolen, lokale 108.

Hold 25 - 6 lektioner Hanne Grünhut i klasselok. 108 på Morten Børup Skolen onsdag kl. 19.00-21.45. Pris 240,-