



Folkeligt Oplysnings Forbund

Skanderborg

Sprog

Fransk - begyndere

Hold 1 - 20 lektioner
Hanne Post

Tirsdag kl. 18.00-19.40 i klassevæ-
r. 24 på Niels Ebbesen Skolen.
Deltagelse i kurset forudsætter
kundskaber svarende til 1/2
semester. Du bliver undervist
i grundlæggende grammatik og
i enkle sætningsstrukturer. Vi
arbejder med ordforråd i mundt-
ligt, men også skriftligt. Tekst-
materialet består af en grundbog
suppleret med aktuelle tekster,
billeder og film.

Beg. 17. jan. Pris: 600 kr.

Fransk - fortsættere

Hold 2 - 30 lektioner
Birthe Ømark

Tirsdag kl. 17.00-19.45 i klasse-
væ- 23 på Niels Ebbesen Skolen.
Kurset henvender sig til delta-
gere, der har et solidt kendskab
til fransk, evt. HF/studenterek-
samen. Vi har grammatik, læser
franske tekster, ser evt. franske
TV-udsendelser og øver os i at
tale og forstå dagligdags fransk.

Beg. 17. jan. Pris: 865 kr.

Yoga

Yoga for kvinder og mænd

I yoga arbejdes der ud fra en
sammenhæng mellem krop, sind
og ånd. Yoga gør kroppen smi-
dig, harmonisk og giver større
kropsbevidsthed. Yoga giver ro
og balance i sindet og forbed-
rer åndedrættet. Vi udspænder
og afspænder muskler og sener,
mærker energien i kroppen og
dybdeafspænder sindet, så nær-
været kan få plads.

**Yoga-undervisningen foregår
i FOF's undervisningslokale,
Vesterskovvej 4 C.**

Lagen medbringes.
Påklædning: gymnastiktøj eller
trænings-/joggingdragt.
Det bemærkes, at hold 7 og 8 er
specialundervisning.

Troels Dilling-Hansen

Hold 3 - 26 lektioner

Onsdag kl. 18.15
Beg. 11. jan. Pris: 890 kr.

Hold 4 - 24 lektioner

Torsdag kl. 19.30
Beg. 19. jan. Pris: 860 kr.

Sonja Brandt

Hold 5 - 24 lektioner

Mandag kl. 16.45
Beg. 16. jan. Pris: 860 kr.

Kirsten Planck Larsen

Hold 6 - 30 lektioner

Torsdag kl. 9.00

Hold 7 - 30 lektioner

Torsdag kl. 11.00

Hold 8 - 30 lektioner

Torsdag kl. 13.00

Hold 7 og 8 begynder 5. jan.

Hold 6 begynder 12. jan.

Pris: 1020 kr.

Krop & bevægelse

"Energizer" -

vitalitet og nærvær

Vi kombinerer bevægelsesformer
fra øst og vest, såsom: afspæn-
ding, effekt, pilates, dans, tai
chi, acu-yoga, 5 tibetaner m.v.
Vi arbejder fysisk/kropsligt med
vågne sanser. I et spænd mel-
lem slowmotion og mere dyna-
misk bevægelse, arbejdes med
stående, siddende og liggende
bevægelser, med musik og uden
musik.

Du får mulighed for - via fysisk
bevægelse - at løsne spændinger,
smidiggøre og styrke muskulatu-
ren, vække evnen til koordinering/
balance og ledafastende hold-
ning, lette det dybe åndedræt og
peppe blodcirkulationen fra top til
tå. Din livsenergi/qi stimuleres og
dit generelle stressniveau sæn-
kes. Hver gang indgår dybdeaf-
spænding/powernap.
Kom i løst/elastisk tøj og med-
bring vanddunk.

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

Hold 9 - 26 lektioner

Tirsdag kl. 15.30-17.00

Hold 10 - 26 lektioner

Tirsdag kl. 17.10-18.40

Beg. 17. jan. Pris: 890 kr.

Qi Gong

Qi gong er klassiske, kinesiske
energiøvelser, hvis formål er, at
cirkulere livsenergien og modvir-
ke stress og ubalance. De lang-
somme, dybtvirkende bevægelser
løsner kroppens stivhed, regulerer
åndedrættet, kredsløbet og ner-
vesystemet. 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 bevæ-
gelserne 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 11 - 24 lektioner

Mandag 19.00-20.45

Beg. 16. jan. Pris: 860 kr.

Efterfødselsgymnastik

Kom godt i gang efter fødslen
og styrk din kropsbevidsthed. Vi
skal arbejde grundigt med bæk-
kenbunds- og mavemusler og
deres indvirkning på kropshold-
ning, balance og stabilitet. Vi skal
spænde ud og spænde af. Der
bliver også tid til en snak om
spædbarnets motoriske udvikling
og hvordan man støtter og stimu-
lerer den.

Sted: FOF's lokale,
Vesterskovvej 4 C.

Underviser: Fysioterapeut

Turid Nielsen.

Lagen medbringes.

Hold 12 - tirsdag 17. jan. kl. 10.00

Hold 13 - tirsdag 13. mar. kl. 11.45

Hold 14 - tirsdag 1. maj. kl. 10.00

Pris: 585 kr. for 8 gange á 1 1/2 time.

Blandede hold

Speedbåds-kørekort

(15 lekt.)

På dette kursus vil der blive mulig-
hed for at tage speedbåds-køre-
kort. Pensum omfatter de stillede
krav fra Direktoratet for søfarts-
uddannelse. Der vil blive mulig-
hed for praktisk øvelsessejlad på
Skanderborg Sø. Efter endt kur-
sus bliver der arrangeret teoretisk
og praktisk prøve. Ud over kur-
susgebyr må der påregnes udgif-
ter til undervisningsmateriale samt
prøvegebyr til Søfartsstyrelsen.

Kurset afholdes i samarbejde med
Skanderborg Sejl- og Motorbådsklub.

Hold 15 v. Regnar Høg Johnsen
i Sejlklubens klublokale,
Sølystvej 32.

Mandag kl. 19.00-21.45

Pris: 670 kr.

Tidspunkt for kursets afvikling
oplyses ved tilmelding.

Thailandsk mad i det danske køkken

Få ny inspiration til din mad-
lavning. Nem og lækker mad til
hverdag og fest. Let og billigt at
lave. Hvis retter med chili, hvid-
løg, ingefær, kokosmælk, ris eller
nudler er noget, du kunne tænke
dig at lave, så er dette madlav-
ningskursus lige noget for dig.
Du lærer hvordan du selv sam-
mensætter retter og du lærer at
anvende thailandske krydderier.
Du lærer også at lave ernærings-
rigtig og kaloriefattig mad. Som
en del af kurset lærer du, hvor du
køber ingredienserne og mange af
ingredienserne bruges i former for
naturmedicin. Pris for råvarerne er
kr. 85,- pr. gang.

Hold 16 v. Waraforn Larsen
i husholdningslokalet på Niels
Ebbesen Skolen.

Mandag kl. 18.00-20.45

Kurset - som er for både begyndere
og fortsættere - rører hver anden
uge i alt 6 gange: 18 lektioner
Beg. 23. jan. Pris: 560 kr.

Slægtshistorie

Begyndere og letøvede.

På kurset læsetrænes gotisk
håndskrift af tekster fra 1700 og
1800 tallets kirkebøger, folketæl-
linger og skrifter samt kilder til
ejendoms historie. Der orienteres
om hvor arkivalierne findes i arki-
verne, ligesom der også informeres
om søgemuligheder på inter-
nettet. Eksempler på opslag i de
scannede kilder på internettet kan
vises efter behov.

Der undervises på Historisk Arkiv,
Adelgade 46 i Skanderborg.

Hold 17 - 30 lektioner

Onsdag kl. 9.00-11.45 ved Kirsten
Thomsen.

Beg. 18. jan. Pris: 865 kr.

Slægtshistorie

Øvede/viderekommende

På kurset læsetrænes 1600-1800
tallets gotiske håndskrift ved
eksempler fra nævnte periode, det
være sig dokumenter omhandlen-
de personer og ejendoms historie
m.m. Der orienteres om hvor arki-
valierne findes i arkiverne, ligesom
der også informeres om søgemu-
ligheder på internettet.

Der undervises på Historisk Arkiv,
Adelgade 46 i Skanderborg.

Hold 18 - 30 lektioner

Mandag kl. 9.00-11.45 ved Kirsten
Thomsen.

Beg. 16. jan. Pris: 865 kr.

Maleri og tegning

Oplev glæden ved at tegne og
male. Lær om de grundlæggende
elementer i maleri og tegning, få
individuel vejledning og bliv bedre
til at se på kunst. Der kan arbej-
des 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 19 - 33 lektioner

Beg. 17. jan. Pris: 935 kr.

Blomsterbinding

Her er tilbuddet til dig, der er
glad for at arbejde med blom-

ster. Materialerne er fra naturen,
haven og lidt fra blomsterhand-
leren. Materialeliste tilsendes af
underviseren.

**Forårs- og påskebinderi
v/Hanne Grünhut**

Søndag 25. marts kl. 9.30-15.30 på
Morten Børup Skolen, lokale 108.

Hold 20 - 6 lektioner

Pris: 260 kr.

Litteratur

ved højskolelærer
Ingeborg Juul Frandsen

Vi læser bl.a. Gyrdir Eliasson, Henrik Pontoppidan, Birgithe Kosovic,
Lars Såbye Christensen, Tomas Tranströmer (Nobelpris i litteratur
2011), Ludvig Holberg, Laurence Sterne og Alice Munro.

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

11 onsdage i Kulturhusets mødelokaler med start den 4. jan.

Hold 21 kl. 9.30-12.00, 11 x 2 1/2 time. Pris: 795 kr.

Hold 22 kl. 13.00-15.30, 11 x 2 1/2 time. Pris: 795 kr.

Foredrag

Fra imperium romanum til euro'en

Europæisk forsøg på at skabe den evige fred.

Gennem de sidste tusind år har magthavere og politikere søgt at sam-
le Europa - eller at skabe store overstatslige organisationer. Imperium
Romanum - eller Romerriget - var gennem århundreder succesfuldt: fra
England til Tyrkiet - fra Belgien til Sicilien. Senere søgte Karl den store
omkring år 800 at gentage forsøget - Det Tysk-Romerske Rige var også
et forsøg - også den Westphalske fred i 1648 søgte at skabe rammer for
fredelige tilstande - ligeledes Napoleons virksomhed i det første tiår af
1800-tallet skulle føre hen til et samlet Europa - under fransk ledelse.
I 1795 skrev den tyske filosof Emanuel Kant bogen: "Zum ewigen Fri-
eden" - om den evige fred, som skulle sikres ved dannelsen af en over-
statslig myndighed.

I to foredrag vil dette tema: europæiske samlingsbestrebelse frem til
euro-krisen blive gennemgået og belyst.

Hold 23 ved Lektor Ebbe Juul-Heider

Mandagene 27. feb. og 5. mar. 2012 kl. 19.00 i Sundhedscentrets
mødelokale 2. sal, Sygehusvej 7.

Pris: 150 kr. Beløbet opkræves første aften.

Tilmelding til FOF senest tirsdag 17. januar.

Kurset er arrangeret i samarbejde med Folkeuniversitetet.

Skanderborg Debatforum

som er et samarbejde mellem AOF, FOF, LOF og Skanderborg
Bibliotek afholder i foråret 2 debataftener i Kulturhuset.
Billetbestilling hos Skanderborg Bibliotek, tlf. 8794 2960

Onsdag 14. marts kl. 19.30

JACOB HAUGAARD: "Jacob fortæller om sit liv"

Jacob Haugaard er en af de få, der kan bryste sig af både at være musiker,
komiker, sanger, skuespiller og tidligere politiker. Og så er han for øvrigt halv
færing. Man kan roligt sige, at Jacob Haugaard's CV efterhånden er fyldt
godt ud. Nu har du muligheden for at opleve Jacob Haugaard helt tæt på,
når han holder foredrag i Kulturhuset, Skanderborg
Jacob Haugaard er én af Danmarks største entertainere, men hans eget liv
har ikke altid været spor sjovt. Haugaards foredrag om sit liv er i særklasse.
Han tør fortælle om så svære emner som alkoholisme og tro. Han er origi-
nal og suveræn - en ener og umulig at beskrive, fordi hans optræden er så
ufordragselig.

Billetpris: 150 kr.

Tirsdag 24. april kl. 19.30

Samtale mellem

JØRGEN LETH OG ROLF SØRENSEN

Jørgen Leth er kunstneren, æstetiker og romantiker, der køligt betrag-
ter cykelsporten og fortæller den, iscenesætter den: "Cykling er til for at
blive fortalt".

Rolf Sørensen; praktiker, cykelrytteren og realisten, der har mærket cykelsporten
på sin egen krop, kørt med blodsmag i munden på grænsen af sammenbrud.

Billetpris: 150 kr.

Specialundervisning

I samarbejde med Skanderborg Kommune tilbydes GRATIS
specialundervisning for voksne som kompenserende undervisning.
Tilmelding og information: FOF Aarhus, tlf. 8612 2955

Svømning for bevægehandicappede

Svømmeundervisningen i alm. bassin foregår mandag i Skanderborg
Svømmehal kl. 14.00-16.00.

De deltagere, der ikke kan klare offentlig transport, kan få en
kørselsordning hos FOF Aarhus.

**Ring efter specialbrochure og ansøgning på tlf. 8612 2955,
FOF Aarhus.**

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. Kvittering medbringes
den første mødedag. Prisen for at deltage i undervisningen er angivet ved hvert enkelt
kursus. Lærebøger og undervisningsmateriale betales af deltagerne. Deltagere fra
andre kommuner er også meget velkomne.

OBS! På nogle hold er der kun få ledige pladser.