

**Drømmene begynder her** – når du som læser går på jagt efter emner og kurser, du har interesse for. Vi er nu i alt 8 aftenskoler, der samarbejder om at tilbyde kurser og foredrag i 7 Nordsjællandske kommuner. Vores fælles kursuskatalog kommer dermed ud i et stort område og bliver læst med det resultat at vi har deltagere både fra disse kommuner og også uden for 'vores' kommuner.

Hjemmesiden [www.fritidsskoler.dk](http://www.fritidsskoler.dk) er et godt sted at holde sig orienteret og bliver flittigt besøgt. Vi får mange positive tilbagemeldinger på vores kursuskatalog, som også kan downloades via hjemmesiden.

Drømmen kan blive overhalet af virkeligheden, idet aftenskolerne ser frem til den kommende sæson med en vis spænding.

Der er en revision af Folkeoplysningsloven på vej. Den har været undervejs så længe at de positive udmeldinger om forhøjelse af tilskud til aften-

skolerne er blevet overhalet af flere kommuners betrængte økonomi.

Det mærkes allerede i flere kommuner, og vi må derfor tage forbehold for de angivne priser for kurser med start efter 1.1.2011. Ændring af tilskud til aftenskolerne kan blive en konsekvens i forbindelse med de besparelser i de enkelte kommuner skal foretage, hvilket i sidste instans kan betyde øget brugerbetaling.

Imidlertid er vi stadig fortrøstningsfulde, idet vi ser vores kurser og foredrag som væsentlige tilbud til aktiviteter i fritiden - og vi kan ikke forestille os en verden uden aftenskoler.

Derfor - på alle vores dygtige foredragsholdere og læreres vegne – på gensyn til en sæson med inspiration og udfordringer til din fritid.

Lena Becker, skoleleder

## INDHOLD

FOREDRAG & DEBAT 2-3	SYNING 26-27
LITTERATUR OG HISTORIE STUDIEKREDS 4	PILEFLET OG GLAS 28
FOREDRAG, DEBAT OG SKRIVEVÆRKSTED 5	RAKU, KERAMIK, MODELLERING, KREATIVT VÆRKSTED 29
FOREDRAG & DEBAT 6	HENSYNTAGENDE HOLD 30-31
PERSONLIG UDVIKLING, MINDFULNESS 7	QIGONG OG TAI CHI 32
MEDITATION - PERSONLIG UDVIKLING 8	TORUP – KINAREJSE – YOGA 33
PERSONLIG UDVIKLING MED MALING OG KREATIVITET 9	TAI CHI OG QIGONG 34
INTUITIV MALING, EKSPERIMENTERENDE 10	TAI JI QUAN, QIGONG OG MANUVISION 35
AKRYL OG OLIE 11-13	YOGA 36
OLIEMALING - MARMORERING 14	TRIYOGA, MOR/BABY TRÆN, VANDRING 37
IKONER – KUNSTUDSTILLING 15	AFSPÆNDING, PILATES, KROP BALANCE 38
AKVAREL 16-19	ZUMBA, BEVÆGELSESTRÆNING, MAVE/RYG PÅ STORE BOLDE 39
CROQUIS, TEGNING OG MALING 20	DANS 40
TEGN OG MAL 21	DANS DANS DANS 41
BILLED-COLLAGE - KALLIGRAFI OG KINESISK TUSCHMALING 22	SANG OG BLOKFLØJTESAMMENSPIL 42
KREATIVT GENBRUG MED PAPIR, GUMMI O.A. 23	VINENS VERDEN 43
PATCHWORK OG BRODERI 24	MAD/FOREDRAG & DEBAT 44
KNIPLING, HÆKLING, FILTNING 25	PRAKTISK INFORMATION 45



## Kvindernes krig

Anne-Cathrine Riebnitzsky

Sprogofficer og forfatter, fortæller om sine oplevelser fra i alt 14 måneder i krigen i Afghanistan, hvor hun først var udsendt som soldat og dernæst som rådgiver for Udenrigsministeriet. Anne-Cathrine vil bla. fortælle om sit arbejde med de afghanske kvinder, om de mange projekter og tiltag, der bidrog til at kvinderne kunne begynde at tjene penge selv og få en øget bevidsthed om landets love og deres egne rettigheder. Undervejs vil hun læse op fra "Kvindernes krig" der udkom 25. marts og blev en bestseller. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål. Samarbejde mellem Birkerød Fritidsskole og Folkeuniversitetet i Nordsjælland

Entre kr. 65 (Tilmelding nødvendig)

Birkerød, Idrætscenter

**B 02 107** Lør. 25/9 13.00-16.00

*Input til en sundere hverdag*

## Sund baby uden kemi

Lene Midtgaard

Medforfatter til bogen: "Familie uden kemi – en guide til en sundere hverdag!" Henvender sig til dig/jer, der venter barn eller har et lille barn. Bliv klogere på, hvordan du med enkelte forholdsregler bedst beskytter dit barn mod de allergifremkaldende og hormonforstyrrende stoffer, der findes i plejeprodukter, legetøj, tekstiler og indeklima.

Entre kr. 50 (Tilmelding nødvendig)

Birkerød, Idrætscentret

**B 02 102** Tir. 21/9 10.00-12.00

Foredrag/debat samt rundvisning i

Økosamfund Dyssekilde

## Realistisk bæredygtig levevis

Matawan Baio

Voksenpædagog og økolog, italiener, bor i Økosamfund Dyssekilde (ØD) i medbygget øko-hus.

Hør positive historier og få inspiration fra øko-samfund og om udfordringen til at finde løsninger til vores miljømæssige og klimatiske problemer, der er ikke blevet mindre efter Klimakonferencen COP15. Vi fokuserer ikke på kendte og veldokumenterede katastrofer, men på de ting, hver enkelt kan ændre mod mere bæredygtig, kreativ og tilfredsstillende måder at gøre tingene på. Hør om målrettede økologiske fællesskaber i Danmark - Dyssekilde ved Hundested og Damanhur i Italien, om vigtigheden af individuelt engagement og handling.

Deltag i rundvisning i ØD. Mødested ved P-pladsen, oversigtskortet.

Entre Kr. 40 (Tilmelding nødvendig)

Torup, Økosamfund Dyssekilde

**T 02 102** Tor. 16/9 18.00-19.00

Entre Kr. 50 (Tilmelding nødvendig)

Torup, Foredrag i Forsamlingshuset

**T 02 101** Tor. 16/9 19.30- ca. 21.00

Se kurser med genbrug - se side 23



Henriette  
Rolf Larsen



*Cut the Crap - Og bliv tilfreds og glad lige hvor du er!*

## **Firben og Gudinder**

*Ingrid Ann Watson*

Vil du have et bedre parforhold? Vil du lege med Firben og Gudindeenergien og have mere kærlighed i dit liv? Er du klar til at tage ansvaret for at blive glad hvor du er?

Skuffelser, svigt og utålmodighed kan give lyst til at give op og prøve en ny partner, men sandheden er at "nissen" ofte flytter med. Hvorfor ikke arbejde på at blive gladere hvor du er!? Foredraget handler om tilgivelse, utålmodighed, brok og nag, det svære ved bevidst at vælge "kærlighedsvejen", og evnen til at leve med uløste problemer.

Hør, hvordan du gør sin partner gladere i hverdagen og om de 5 kærlighedssprog og måden at sige undskyld så det får betydning.

Har du lyst til at blive fri for kærlighedens ødelæggere? Kom med på kærlighedens eventyrrejse udi hverdagens små mirakler. En aften i smilets og eftertænksomhedens navn med Ingrid Ann Watson, der tror på livslang kærlighed

Entre Kr. 100 (Tilmelding nødvendig)

[Birkerød, Idrætscenter](#)

**B 02 104** Tir. 5/10 19.00-ca. 21.00

## **Kan man elske for meget?**

*Ingrid Ann Watson*

Hør om hvad, der sker, når kærligheden bliver destruktiv, for os selv og vore nærmeste. Om at være næsten umættelig mht. til bekræftelse, opmærksomhed og kærtegn. At opleve at jo mere du elsker, jo mere lider du. Ikke at vide, hvad du kan forvente af et parforhold.

At falde for den samme type mand og vælge de forkerte. At bære over og blot tænke at hvis du er kærlig og forstående nok, vil han ændre sig for din skyld.

At have svært ved at være sammen med en såkaldt almindelig mand, en som er sød, forstående, pålidelig og kedelig. Du ser dem som oftest ikke!

En aften, der byder på ny inspiration omkring Kvinder der elsker for meget og bringer smilet frem - selv om det egentlig er et alvorligt emne.

Hør det og kom videre ...

Entre Kr. 100 (Tilmelding nødvendig)

[Birkerød, Store Sal ved Hovedbiblioteket i Birkerød, Stationsvej 38](#)

**B 11 104** Tir. 1/3 19.00-ca. 21.00

**Ingrid Ann Watson** har over 22 års erfaring som parterapeut og er kendt fra tv og aviser og dagblade hvor hun ofte bliver citeret som ekspert udi parforholdets glæder og sorger. Ingrid Ann Watson er samlivs og kærlighedsekspert hver anden onsdag aften på TV2 Lounge, vært på Kvindekanalen samt De unges Mødres Drøm, hvor hun guider en singlekvinde ind i et samlivsforhold, som hendes kærlighedscoach. Ingrid Ann Watson er kendt for sit provokerende syn på kærlighed i vores liv og det ansvar der følger med at elske andre, og sit mangeårige arbejde med: "Kvinder, der elsker for meget".

## Litteratur studiekreds

Rasmus Kjærgård Petersen, ☎3051 7182  
Historiker, cand. mag. i historie og dansk  
Hermed indbydes til hyggeligt samvær i  
nystartet studiekreds. I centrum for hyggen  
står selvfølgelig litteraturen. Vi skal diskutere  
tekstopbygning, personkarakteristik, hand-  
ling og fortælle måde. Hvordan skal en given  
tekst forstås? Der vil blive introduceret en  
række begreber, som vil gøre det nemmere  
for kursisterne at angribe en tekst i fremtiden.

Ons. 16.30-18.00

12 lektioner/6 gange. Kr. 600 P/Rud. Kr. 515

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 511**

29/9, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11 og 1/12

**B 11 511** 19/1, 2/2, 2/3, 16/3, 30/3 og 13/4

## Historie studiekreds

Rasmus Kjærgård Petersen, ☎3051 7182  
Historiker, cand. mag. i historie og dansk  
Går du med en fritidshistoriker i maven, og  
mangler ligesindede at dele interessen med?  
Vi beskæftiger os med spændende historiske  
emner, fx de mystiske omstændigheder ved  
Tordenskjolds død og de dramatiske begiven-  
heder omkring slaget på reden. Der introduce-  
res forskellige værktøjer der skal hjælpe til at  
tolke/forstå kilder.

Ons. 16.30-18.00

12 lektioner/6 gange. Kr. 600 P/Rud. Kr. 515

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 512**

22/9, 6/10, 3/11, 17/11, 1/12 og 15/12

**B 11 512** 26/1, 9/2, 23/2, 9/3, 23/3 og 6/4



Billeder fra forestillingen "South Pacific" - november 2009

**Syng, spil, dans - og vær glad** - sammen med andre.

**Vær med i HELIKON Musik-Teater-Akademi**  
Musik- & Teaterskolen for voksne i Birkerød.

I november opfører vi operetten "**Farinelli**". Vær med i en forestillings tilblivelse, opbygning og afvikling - såvel på scenen som i orkestergraven eller til kostume- fremstilling, scenografi, lys & lyd m.v.

I **Akademiet** undervises bl.a. i: orkesterspil, korsang, solo- & ensemblesang, drama, scenisk dans og bevægelse, operagennemgang med efterfølgende forestilling, diverse instrumenter m.m.

Læs om de mange muligheder på:

**www.helikon-mta.dk - Tlf. 4581 1224**





## Tre romaner - Tre unge forfattere

Tager udgangspunkt i hver deres aktuelle bog om børn og unge i dag.

**Camilla Wandahl:** pigeserien Veninder for altid (Høst & Søn, 2010), hvor fire 11-årige piger fortæller om, hvordan det er næsten at være i puberteten. Serien tematiserer familie, venskab og den første, spirende kærlighed.

**Caroline Ørsum.** Ungdomsromanen Hovedet i skyerne (Høst & Søn, 2009) handler om gymnasiedrengen Simon, der må kæmpe med sig selv og sine følelser for Daniel. Bogen sætter fokus på homoseksualitet.

**Nicole Boyle Rødtnes.** Ungdomsroman Bitchen imellem os (Facet, 2010) tematiserer pigevold og jalousi. Astrid og Katrine elsker begge Alex, og deres opgør ender i et voldeligt sammenstød, der ændrer deres liv for altid.

Forfatterne, der er aktuelle med romaner for børn og unge, har det til fælles, at de alle er unge i tyverne. Kom og hør deres erfaringer med at skrive til denne aldersgruppe, når man selv er ung. Der er også tid til spørgsmål.

Entre Kr. 75 P/Rud. Kr. 60 (Tilmelding nødvendig)  
Under 20 år: entre kr. 25.

[Birkerød, Idrætscenter](#)

**B 02 106** Ons. 6/10 19.00-ca. 20.30

**Allerød WEBBY** - din lokale søgemaskine!  
Arrangementer, foreninger, virksomheder & nyheder  
finder du på: [www.alleroed.webby.dk](http://www.alleroed.webby.dk)  
Vil du være med? Kontakt: 4581 0022/4581 0068

## Går du med en lille forfatter i maven? Skriveværksted

*Camilla Wandahl*

[www.camillawandahl.dk](http://www.camillawandahl.dk)

Har du længe skrevet tekster til skuffen - eller vil du gerne i gang med at skrive? Drømmer du om at udgive en roman eller skrive historien om dit eget liv, eller vil du bare gerne blive bedre?

Vi gennemgår teknikker til at komme i gang med at skrive og til at komme videre. Vi taler om, hvordan man får idéer, og hvordan idéerne bliver til historier.

Gennem praktiske oplæg kommer du selv til at skrive en masse, du møder andre skribenter og andre skriftlige udtryk end dine egne, og vi taler om grundlæggende responsteknikker.

Hvem ved? Måske kan det blive begyndelsen på den novelle eller roman, du længe har pønset på - eller måske kan I danne en skrivegruppe bagefter?

4,5 lektioner/en gang. Kr. 215 P/Rud. Kr. 185.

[Birkerød, Mantziusgården](#)

**B 02 510** Lør. 27/11 10.00-14.00

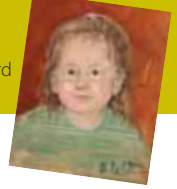
## Skriveværksted i Torup Bogby sommeren 2011

Underviser oplyses senere.

Ons./Tor./Fre. Alle dage 9.00-13.00  
3 gange. Kr. 475

[Røjlegården, Torupvejen 98,  
Torup, 3390 Hundested](#)

**T 12 501** 6/7, 7/7 og 8/7 2011



## Hvordan har du det egentligt?

*Henriette Eiby Christensen*

Foredragsholder og forfatter bl.a. af bogen "Trolde" om mennesker som har andre mennesker i deres vold. Vært på arrangementet: Gobaneh Ella Nielsen Dimma, afsp.pæd. og psykomotorisk behandler.

Interaktiv workshop om mennesker, som har andre mennesker i deres vold. Giver et menneske dig ondt i maven? Lær hvordan du tager fornuften med, når du fx vælger en kæreste og når du vælger at blive – eller gå. Hvad sker der, når vi mister os selv? Fysisk vold er en ting og relativt let at få øje på i modsætning til psykisk vold, der ødelægger mennesker langsomt og næsten umærkeligt indefra. Vi håber at deltagerne medvirker aktivt, gerne med personlige oplevelser, så vi kan lære af hinanden. Når du går hjem, har du fået et startsted og et netværk. Medbring noget at skrive med og på.

Entre Kr. 50 (Tilmelding nødvendig)

Hillerød, Menighedscenter, Åmosevej 13,  
**H 02 101** Tir. 26/10 19.00-ca. 21.00



## Viden er det bedste forsvar Ved dit barn det?

*Birthe Kendel*

Studievejleder, familie rådgiver, forfatter, foredragsholder, specialuddannet terapeut. KRIS (Kristen Rådgivning for Incestofre og Seksuelt misbrugte).

KRIS'S Områdeleder: Cand.Psych.aut. Marian Bridget Connolly er tilstede. Vært på arrangementet: Gobaneh Ella Nielsen Dimma, afsp.pæd. og psykomotorisk behandler.

I dag har hvert 4. danske barn på 9-10 år en profil på et socialt mødested. 2/3 af de 11-13-årige. Og 86 % af de 14-16-årige. Vi kan ikke beskytte vores børn 100 %, men vi kan ruste dem til at leve i en verden, hvor der på verdensbasis bruges 6 milliarder kr. om året på at se børn blive seksuelt misbrugt. 51 % af de børn, der dagligt går på nettet, har ikke talt med deres forældre om, hvad de kan gøre, hvis de oplever noget ubehageligt. Ved dit barn det? Ved du det? Børn har krav på at blive beskyttet, og viden er det bedste forsvar. Kom og lær, hvad du kan gøre for at styrke og beskytte dit barn.

Entre Kr. 50 (Tilmelding nødvendig)

Hillerød, Menighedscenter, Åmosevej 13  
**H 02 102** Tir. 16/11 19.00-ca. 21.00



Patchwork: Lotte Harth Watson



## Kvinde - styrk din feminine kraft

Stina Valsborg og Lisbet Hjort, ☎2148 9442

Dette århundrede er udråbt til at være det feminine århundrede. Mange kvinder er rigtig gode til at tænke, analysere, kontrollere og handle - dvs. at bruge de maskuline styrker i vores hverdag. Dette kursus er for kvinder, der gerne vil genfinde og styrke sine feminine sider. Vi arbejder med intuition, visualisering og meditation. Medbring papir, kaffe/te, frokost.

Lør. 10.00-13.00/Søn. 10.00-15.00

9 lektioner/2 gange. Kr. 450 P/Rud. Kr. 390

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 703** 11/9 og 12/9

## Nærvær – undersøgelse, stilhed og dialog

Lisbet Hjort, ☎2148 9442

Nærvær er nøglen til personlig frihed. Når du først har lært at være bevidst opmærksom på, hvor dine tanker befinder sig, hvad de gør ved dig og hvor dit fokus derfor er, kan du også flytte din opmærksomhed tilbage til nuet. På disse aftener undersøger vi, hvor opmærksomheden har sit fokus, når den ikke er i nuet.

Tir. 19.00-20.30

12 lektioner/6 gange. Kr. 600

Furesø, Værløse, Satelitten

**D 02 702** Fra 26/10 til 30/11

## Mindfulness – stilhed og dialog

Lisbet Hjort, ☎2148 9442

Mindfulness kan anvendes både personligt og kollektivt, privat og professionelt. Mindfulnessbegrebet kan bruges til at minimere stress og andre negative følelser samt til at lære os selv at kende neden under alt det tillærte og betingede som vi har fået tilegnet os gennem livet og opvæksten. Hver aften indeholder: Stilhed og dialog om et tema.

Tir. 19.00-20.30

12 lektioner/6 gange. Kr. 600

Furesø, Værløse, Satelitten

**D 02 701** Fra 7/9 til 12/10

## Om Livet, undren, mening og eksistens

Pia Marstrand, ☎4580 9063

Glæd dig til at beskæftige dig med hvordan vi kan se alderen og døden i øjnene. Vi kan leve og ældes med ynde og visdom! Det handler om at turde se livets grundvilkår i øjnene. Vi vil beskæftige os med, hvordan vi kan leve fuldt ud, hvad der giver dagligdagen mening og se på, hvad der gør os bange for aldring og død. Hver gang vil der blive præsenteret et tema, være stilhed efterfulgt af øvelser og dialog.

Tir. 19.15-20.45

16 lektioner/8 gange. Kr. 800 P/Rud. Kr. 690

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 702** 28/9, 5/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11 og 30/11



Bente Gykris

## Meditation helt nede på jorden

Pia Marstrand, ☎ 4580 9063

Søger du indre fred, mindre stress og mere nærvær i dit liv uden at blive Buddhistisk munk i Himalaya, er chancen her. Gennem øvelser, afspænding og dialog vil vi begynde den enkle men lange rejse "hjem". Alle kan være med, men for at forandring kan ske, må du være indstillet på vedholdenhed og noget hjemmearbejde. Det gælder jo det meste af det nye vi gerne vil lære, men her er det uomgæligt. Hurtige genveje findes desværre ikke!

Tor. 19.15 - 20.45

16 lektioner/8 gange. Kr. 800 P/Rud. Kr. 690

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 701** 30/9, 7/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11 og 2/12

## Personlig udvikling og enneagrammet

Allan Albrecht, ☎ 2129 6280

Det mest fantastiske du kan tilbyde dig selv og din omverden er DIG! At gå på opdagelse i Enneagrammet sætter fart på din personlige udvikling og peger på din essens (den du er). Værktøjet Enneagrammet fungerer som et spejlbillede af personligheden og øger herved indsigt i menneskers motiver og adfærd.

Ons. 19.00-21.15

20 lektioner/8 gange. Kr. 1000

Hillerød, Byskolen

**H 02 701** Start 22/9

Lør./Søn. 10.00-14.45

20 lektioner/4 gange. Kr. 1000

Hillerød, Byskolen

**H 02 702** 2/10 og 3/10 samt 30/10 og 31/10

## De 12 stjernetegn - i livet og i dig

Pia Elm, ☎ 4794 0755

De 12 stjernetegn rummer tilsammen livets - og det enkelte menneskes forskellige kvaliteter og er et vigtigt redskab i forståelsen af os selv og vore medmennesker. Kurset er et oplevelsesforløb, hvor vi via praktiske øvelser og meditation leve os ind i hvert stjernetegns særlige kvalitet. I en sjov og inspirerende atmosfære vil vi danse, tegne og lytte til fortællinger, der leder ind i de enkelte stjernetegns kvaliteter. Medbring farveblyanter eller olie pastel farver.

Tor. 19.00-20.45

12 lektioner/6 gange. Kr. 600

Frederiksværk, Enghaveskolen

**F 02 316** Start 30/9

## Krop og livsudfoldelse – Sommerworkshop 2011

Lisbeth W. Sørensen, ☎ 3056 8629

organisk psykoterapeut mpf

Workshop med krop og sjæl. Her får du mulighed for at lære dig selv bedre at kende og få et dybere indblik i dine reaktionsmønstre og dine relationer til andre mennesker.

Kursuspris og yderligere informationer: se [www.fritidsskoler.dk](http://www.fritidsskoler.dk) – vælg Torup Kulturformidling eller [www.opuc.dk](http://www.opuc.dk)

Torup, Forsamlingshuset

**T 12 701** Ons. 6/7 – Søn. 10/7

**Furesø WEBBY** - din lokale søgemaskine!  
Arrangementer, foreninger, virksomheder & nyheder  
finder du på: [www.fureso.webby.dk](http://www.fureso.webby.dk)  
Vil du være med? Kontakt: 4581 0022/4581 0068

# PERSONLIG UDVIKLING MED MALING OG KREATIVITET



## Mal dit personlige power-, energi- eller healingsbillede

Anni Koch-Knudsen, ☎ 7020 3105

[www.achoni.dk](http://www.achoni.dk)

Dit helt personlige billede vil give dig støtte og kraft i lang tid fremover. Først maler du dine væsentligste begrænsninger ud i akryl på store papirark. Dernæst er der fokus på det, der giver dig lyst, glæde, kraft og vitaminer omsat til dit specielle maleri. Målet nås med musik, visualisering og dialog. Beregn et mindre beløb til materialer.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

Frederikssund, Oppe Sundby Skole

**G 02 304** 13/11 og 14/11

Allerød, Engholmskolen

**A 11 306** 5/3 og 6/3

## Akrylmaleri - på jagt efter dit personlige udtryk!

Rikke Volf, ☎ 6067 1062

billedkunstner og psykoterapeut, [www.rivo.dk](http://www.rivo.dk)

Tanker, følelser, indre billeder og fornemmelser bruger vi i maleriet. Kurset kræver ikke kunstneriske forudsætninger, hver deltager får maleteknisk vejledning på sit eget niveau. Undervejs får du mulighed for at opdage nye sider af dig selv - for den kunstneriske udvikling går ofte hånd i hånd med personlig udvikling.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

Allerød, Engholmskolen

**A 02 306** 25/9 og 26/9

**A 11 303** 29/1 og 30/1

## Firben og Gudinder

Kombiner lærdom og udvikling med kunst og maleri. Fokus på kærlighed og parforhold. For jer der vil have det bedre og sjovere i jeres parforhold, er nysgerrige og elsker at prøve noget nyt. For jer der er singler men ærligt ønsker en blivende kæreste og er villige til, at se på de 50 % af det manglende forhold som udgør jer selv.

**Ingrid Ann Watson**, parterapeut, [www.fore-dragsforum.dk](http://www.fore-dragsforum.dk), med over 20 års erfaring vil på en let, seriøs og humoristisk måde undervise og med rund hånd uddele opgaver som vil forandre og løfte dit hjerte.

**Kit Feilberg**, billedkunstner og keramiker, [www.kitfeilberg.dk](http://www.kitfeilberg.dk), vil hjælpe med at få det lærte manifesteret gennem jeres personlige maleri. Måske et fælles maleri som tegn på den nye glæde i parforholdet? Måske et kraftfuldt maleri/visionboard om kærligheden som tegn på den nye partner som venter lige om hjørnet?

Fre. 18.00-21.00, hvor hele forløbet vil blive præsenteret med oplæg og debat ved Ingrid Ann Watson.

Kursus Lør.10.00-17.00. Søn. 10.00-15.00.

Pris kr. 1.800 pr. person

Inkl. Kaffe/the/frugt samt aftensmad fredag.

**Keramikværkstedet, Hågendrupvej 5, Torup**

**F 02 302** 29/10, 30/10 og 31/10

Inspiration – se side 3

Foredrag/debat: Firben og Gudinder



Kit Feilberg

## Giv dine drømme et visuelt udtryk – og nå dem

Anni Koch-Knudsen, ☎7020 3105

[www.achoni.dk](http://www.achoni.dk)

Du sætter dine drømme og ønsker på en collage i billeder og tekst. En uhøjtidelig metode at få synliggjort dine ønsker og drømme på efter dine valg. Collagen fastholder dit fokus og dine visioner. Jeg giver dig sparring og lærer dig en enkel metode til at manifestere dine drømme til virkelighed.

Lør. 9.30-15.30

6,5 lektioner/en gang. Kr. 330

Furesø, Farum Kulturhus

**D 02 304** 18/9

Lør. 10.00-16.00

6,5 lektioner/en gang. Kr. 330

Frederikssund, Oppe Sundby Skole

**D 11 304** 5/2

## Akryl, intuitiv maling

Jette Herne, ☎9759 3422

[www.akvarel.dk/jetestuen](http://www.akvarel.dk/jetestuen)

Lær at mal på mange forskellige måder og med forskellige teknikker, alt sammen på basis af oplæg og demonstration. Vi begynder med øvelser på akvarelpapir. Motiver kan være fantasi eller evt. efter fotografi. Følgende teknikker anvendes: stiv og blød pensel, spartel, lag på lag, lasering, stipling, spat-tering m.m. Jeg maler for, viser og forklarer. Medbring egne materialer, godt akvarelpapir samt lærreder i format efter eget ønske.

Fre. 18.00-21.45. Lør./Søn. 9.00-16.30

20 lektioner/3 gange. Kr.940 P/Rud Kr. 800

Birkerød, Toftevangskolen

**B 02 316** 5/11, 6/11 og 7/11

Birkerød, Bistrupskolen

**B 11 316** 18/3, 19/3 og 20/3

## Eksp eksperimenterende billedværksted - Akryl, olie eller akvarel

Bodil Olesen, ☎4831 9037

Bliv inspireret til at anvende forskellige blandingsteknikker og andre materialer i dit billede. Medbring lærred eller akvarelpapir, farver, farvekridt, pensler/svampe, blyant, limstift, saks. Desuden andre materialer du har lyst til at eksperimenter med, f.eks. silkepapirfarver, forskellige slags papir, udklip fra blade, stoffer, garn, naturmaterialer, f.eks. sand, blade, blomster. Fælles oplæg og individuel vejledning undervejs.

Lør. 10.00-15.30

18 lektioner/3 gange. Kr. 850

Hillerød, Kulsviærskolen

**H 02 302** 2/10, 30/10, 20/11

**H 11 302** 26/2, 26/3, 9/4

## Foredrag: Den Malende Kuffert

Inge Hornung, billedkunstner

I de sidste 10 år har Inge Hornung været arrangør, underviser og gruppeleder på malerejser eksotiske steder, både i og uden for Europa.

I dette foredrag skal I høre om disse mange oplevelser. Små skitser, store pensler, begejstringen og glæden ved motivet. Foredraget henvender sig til alle og er samtidig en optakt til en maleweekend eller malerejse. [www.ingehornung.dk/malerejser.htm](http://www.ingehornung.dk/malerejser.htm)

Entre Kr. 75 (tilmelding nødvendig)

Birkerød, Mantziusgården

**B 11 101** Ons. 30/3 19.00 – 21.00



## Mal med akryl og vandbaseret olie - eller begge dele

For begyndere og øvede

Marianne Harton, ☎4071 3641

[www.harton.dk](http://www.harton.dk)

Kom godt i gang eller kom videre med dine kreative ideer og dine evner – kendte som skjulte. Brug dine egne skitser og tegninger. Individuel undervisning: farvelære, komposition, materiale lære. Hvordan maler man med pensel og spartel. Forkundskab: glæden ved kunst og lysten til at udføre. Fælles gennemgang af værkerne.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615 P/Rud. Kr. 525

Allerød, Engholmskolen

**A 02 307** 2/10 og 3/10

Birkerød, Bistrupskolen

**B 11 308** 9/4 og 10/4

Tir. 14.00-17.00

14 lektioner/4 gange. Kr. 660

Furesø, Farum Kulturhus

**D 02 305** 28/9, 12/10, 26/10 og 9/11

## Olie og akryl maleri

Birgitte Valentin, ☎4637 1697

[www.birgitte-valentin.dk](http://www.birgitte-valentin.dk)

At arbejde med olie og akryl er spændende og udfordrende. Mal ud fra dine egne ideer og tanker. Introduktion til spartel og farvelære efter behov. Der vil være inspirationsmateriale på kurset. Men intet er bedre end dine egne ideer, fotos og oplevelser! Undervisning: Klasse-, men mest individuel, der vil blive støttet op om hver enkelt deltagers evner og ressourcer. Forkundskaber: Ingen blot lyst!

Man. 18.00-21.00

14 lektioner/4 gange. Kr. 660

Allerød, Enghaveskolen

**A 02 308** 20/9, 27/9, 4/10 og 11/10

Man. 10.00-13.00

14 lektioner/4 gange. Kr. 660

Furesø, Farum Kulturhus

**D 11 303** 28/2, 14/3, 28/3 og 4/4

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

Frederikssund, Oppe Sundby Skole

**G 11 306** 5/3 og 6/3

Lør. 9.30-15.00

6 lektioner/en gang. Kr. 330

Furesø, Farum Kulturhus

**D 11 304** 30/4: Mal med spartel

## Abstrakt akryl

Lisa Leimand, ☎4277 4792

Drømmer du om at male som Per Kirkeby eller Maja-Lisa Engelhardt, så er chancen her nu.

Kom og prøv kræfter med moderne abstrakt akrylmaleri. Oplæg om teknikker, farver og komposition. Der gives individuel vejledning med sigte på at udvikle dit personlige udtryk. Medbring mindst tre lærreder f.eks. 60 x 80 cm. Akrylfarver, pensler m.m. er inkluderet i prisen.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 795 P/Rud Kr. 705

Birkerød, Sjælsøskolen

**B 02 317** 30/10 og 31/10

**B 11 317** 26/3 og 27/3

Frederikssund, Oppe Sundby Skole

**G 11 308** 9/4 og 10/4



## Olie og akrylmaling - begyndere og øvede

Birgit Langborg, ☎ 4848 2104

[www.langborg.dk](http://www.langborg.dk)

Kom og udvikle dine skabende evner indenfor billedkunst. Om du er begynder eller øvet, vil du opdage at du har meget mere i dig end du går og tror. Jeg vil vejlede dig og inspirere dig til at komme videre. Vi arbejder med forskellige teknikker, taler om farver, materialer, komposition. Der anvendes ikke malemiddel eller terpentin.

Tir. 10.00-13.45

20 lektioner/5 gange. Kr. 920

Frederiksværk, Kunstforeningens værksted

**F 02 301** 28/9, 12/10, 26/10, 9/11 og 23/11

**F 11 301** 25/1, 8/2, 22/2, 8/3 og 22/3

Tor. 15.30-18.15

15 lektioner/5 gange. Kr. 705

Frederikssund, Elværket

**G 02 302** 30/9, 7/10, 28/10, 4/11 og 11/11

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

Frederikssund, Oppe Sundby Skole

**G 02 301** 25/9 og 26/9

**G 11 301** 7/5 og 8/5

Hørsholm, skole oplyses ved tilmelding eller se hjemmesiden

**E 02 306** 27/11 og 28/11

**E 11 306** 19/3 og 20/3

Frederiksværk, Kunstforeningens værksted

**F 11 304** 29/1 og 30/1

## Mal med olie og akryl Den udtryksfulde maler

Robert McLean, ☎ 4774 2277

[www.mclean.dk](http://www.mclean.dk)

Lær nogle enkle og effektive teknikker til at komme i gang. Lær at bruge stærke klare farver, som er med til at fremme glæde og godt humør. Hvis du 'går i stå' får du hjælp til at komme videre i maleprocessen. Du kan bruge dine skitser fra f.eks. tegning eller croquis som oplæg til at male et større billede. Undervisningen tager udgangspunkt i den enkelte deltager. For begyndere og øvede.

24 lektioner/6 gange. Kr. 1105

Frederiksværk, Kunstforeningens værksted

**F 02 305** Tir. 18.00-21.30 Start 9/11

**F 02 306** Ons. 9.15-12.30 Start 10/11

**F 11 305** Tir. 18.00-21.30 Start 18/1

**F 11 306** Ons. 9.15-12.30 Start 19/1

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615 P/Rud Kr. 525

Frederikssund, Oppe Sundby Skole

**G 02 307** 6/11 og 7/11

**G 11 307** 22/1 og 23/1

Allerød, Engholmskolen

**A 11 307** 5/2 og 6/2

Birkerød, Bistrupskolen

**B 02 325** 20/11 og 21/11

**B 11 325** 12/3 og 13/3



Robert  
McLean

Materialeliste se hjemmesiden eller sendes forud for kurset

## Farvelære kombineret med figurativ oliemaling

Bente Gyhrs, ☎ 2371 7066

[www.gyhrs.com](http://www.gyhrs.com)

For begyndere og øvede. Vi tager udgangspunkt i den enkeltes lyst til motiv, farvevalg og personligt udtryk. Vi maler efter stilleben og foto. Du lærer om materialer, farveblending og skitsering. Lys/skygge, proportion, perspektiv, farvelære m.m. - begreber og teknikker, gennemgås løbende. Individuel undervisning. Du får al den vejledning, du har brug for i et trygt og seriøst miljø, hvor du kan spørge og male frit fra leveren. Max. 9 deltagere.

Man. 10.00-13.00

14 lektioner/4 gange. Kr. 660 P/Rud. Kr. 560

Furesø, Farum Kulturhus

**D 02 307** 25/10, 1/11, 8/11 og 15/11

Birkerød, Mantziusgården

**B 11 319** 7/2, 21/2, 28/2 og 7/3

Ons. 18.00-21.00

14 lektioner/4 gange. Kr. 660 P/Rud. Kr. 560

Hørsholm, skole oplyses ved tilmelding eller se hjemmesiden

**E 02 305** 6/10, 13/10, 27/10 og 3/11



Peter  
Siggaard  
Andersen



Bente Gyhrs

## Maling fra foto /kopiering af gamle mestre (Akryl)

Peter Siggaard Andersen, ☎ 2053 8998

Har du familie eller en ven du vil male? Måske fra et foto af en søn, datter eller barnebarn som aldrig vil kunne sidde stille længe nok! At kopiere fra et foto er lettere end at male fra levende model. Lær at forstørre og tegne portrættet og derefter lægge farve på for at opnå en tredimensional effekt.? Du kan lære at fremstille en kopi af dit yndlingsmaleri fra den første tegning gennem alle processerne til de endelige detaljer.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

Allerød, Engholmskolen

**A 02 302** 20/11 og 21/11

## Stilleben og blomster maleri (Akryl)

Peter Siggaard Andersen, ☎ 2053 8998

Vi anvender både de gamle mestres og mere moderne maleres teknik (fra Matisse og Picasso til Morandi og Uglow osv.) til at studere denne fascinerende og meditative genre. Vi starter med simple objekter og arbejder os frem til mere komplicerede kompositioner. Medbring kopier af værker af dine foretrukne malere til inspiration.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615 P/Rud. Kr. 525

Birkerød, Toftevangskolen

**B 02 308** 30/10 og 31/10

Hillerød, Byskolen

**H 11 308** 5/2 og 6/2

## Klassiske malerteknikker Stilleben eller Sten og Stoffer

Marcus Stolk, ☎2621 0062

[www.markstolk.com](http://www.markstolk.com)

Lær klassiske maleteknikker, hvor maleriets baggrund opbygges med akrylmaling, hvorefter oliemaling påføres. How to paint cloth, dresses, curtains etc. combined with stone effects and wood effects. Very useful for ikon- og blomstermalere!

Materialer: Medbring lærreder eller grundede masonitplader, egne akryl og oliefarver, gode runde parisere og flade kunstnerpensler i forskellige tykkelser. Ådrefordriver i grævlingehår anbefales for at få det bedste resultat. Pris fra ca. 450-700 kr. Hvis man behandler den godt, kan den vare resten af livet. Beregn udgift til fælles materialer, så som malermedie m.m.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615 P/Rud Kr. 525

[Birkerød, Bistrupskolen](#)

**B 02 315** 13/11 og 14/11 (Stilleben)

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

[Frederikssund, Oppe Sundby Skole](#)

**G 02 303** 2/10 og 3/10 (Sten og stoffer)

**G 11 303** 2/4 og 3/4 (Stilleben)



Marcus  
Stolk

## Marmorering og tromp l'oeil

Marcus Stolk, ☎3526 2077 / 2621 0062

Lær at male de klassiske former for marmorering (f.eks. Rouge Royal, Sienna, Vert du Mer og Carrara) i oliemaling- Desuden introduktion til tromp l'oeil med perspektivmaling, skyggeplacering, maleteknikker og tricks, der skaber 3D optiske illusioner. Kursusprisen baseret på max. 8 deltagere på kurset. Obs: der males kun på grundede masonitplader.

Lør. 10.00-17.45. Søn. 10.00-16.00

15 lektioner/2 gange. Kr. 1000 P/Rud. Kr. 895

[Birkerød, Bistrupskolen](#)

**B 11 314** 5/2 og 6/2

## Workshop - introduktion til grævlingehårsfordriveren

Lena Heegaard, ☎4030 2814

[www.LenaH.dk](http://www.LenaH.dk)

For øvede og let øvede. Få demonstreret og prøv selv hvad en ådrefordriver også kan bruges til. Disse specielle pensler kan lave fantastiske effekter, flotte tonede baggrunde, skyer, tone-i-tone m.m. Men pas på - når du har prøvet den, bliver du 'bidt' og må eje én! (Kan købes på kurset ved forudbestilling, ca. kr. 400)

Lør. 9.30-15.00

6 lektioner/en gang. Kr. 330

[Furesø, Farum Kulturhus](#)

**D 02 308** 27/11

**D 11 305** 19/3



## Ikoner – en bro til himlen

Charlotte Weepenaar, ☎ 4814 1864

[www.ikonskole.dk](http://www.ikonskole.dk)

Skriv en hellig ikon ud fra den byzantinske tradition på kridtgrundede tavler, 23,75 karat guld og ægtempera - trinvis undervisning og en åbning til himlen og fordybelse i Jesusbøn, indre stilhed, tålmodighed, præcision og kærlighed. Medbring pensler. Beregn udgifter til materialer incl. guld vejl. ca. 500 kr. Max. 8 deltagere. Medforfatter til bogen AT SKRIVE EN IKON, Klematis som anbefales at læse.

Tor. til Søn. Alle dage 10.00-18.00

32 lektioner/4 dage. Kr. 1995

Allerød, hos Charlotte, Kollerødvej 14

**A 02 301** 11/11 til 14/11

## Traditionel russisk ikonmaling

Maja Mantacheva, ☎ 4553 6010

russisk ikonmaler

Hvis du kan lide ikoner og ikonmaling, får du hermed en introduktion. Du kan male på et tykt stykke karton, som kan sættes i en ramme, eller du kan medbringe din egen plade. Det er en god ide for begyndere at arbejde med en 'bunden' opgave for at lære de grundlæggende teknikker at kende. + materialeudgift. Kursuspris baseret på 5-7 deltagere.

Lør./Søn. 9.30-16.00

28 lektioner/4 gange. Kr. 1800 P/Rud Kr. 1595

Birkerød, Mantziusgården

**B 11 318** 26/3 og 27/3 samt 9/4 og 10/4

Gl. Holtegaard

## Nikolai Astrup

Drømmebilleder

13. august - 14. november 2010



Birkerød Fritidsskole kan tilbyde omvisning og kreativt værksted som inspiration specielt for vores kreative deltagere, men alle med interesse kan deltage. Omvisningen varer 45-60 min. og giver en generel introduktion til udstillingen.

**Nikolai Astrup** (1880-1928) er en af de betydeligste og folkekære, norske kunstnere gennem tiderne. I hans poetiske billeder finder vi et af symbolismens mest personlige udtryk for hjemmet og kærligheden. Mens malere som Edvard Munch og J.F. Willumsen orienterede sig mod storbyens internationale publikum, søgte Astrup tilbage til rødderne i hjemstavnen Jølster nord for Bergen. Her fandt kunstneren inspiration til sine drømmende billeder af landskabet, hjemmet og familien og skabte et af de stærkeste udtryk for den nordiske folkesjæl.

### Omvisning & kreativt værksted

Entre kr. 75 (Tilmelding nødvendig)

Gl. Holtegaard, Attemosevej 170, 2840 Holte

**B 02 108** Tir. 14/9 9.00-11.30



## Akvarel, landskaber

Alek Krylow, ☎9759 3897

[www.akvarel.dk](http://www.akvarel.dk)

Du får demonstreret de forskellige teknikker til at male landskaber, hvorefter du selv arbejder videre under kyndig vejledning af Alek.

Fre. 18.00-21.45. Lør./Søn. 9.00-16.30

20 lektioner/3 gange. Kr. 940 P/Rud Kr.800

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 322** 5/11, 6/11 og 7/11

## Akvarel, landskabsmaleri

Birgitta Steen, ☎3942 5816

[www.birgittasteen.dk](http://www.birgittasteen.dk)

Landskabsmaleri: strand, marker og skov. Hvis vejret tillader det, går vi ud og ser på farverne i himlen, skyerne og træer.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

Frederiksværk, Kunstforeningens værksted

**F 02 315** 30/10 og 31/10

Frederikssund, Elværket

**G 11 305** 7/5 og 8/5

## Akvarel, nat og dag

Birgitta Steen, ☎3942 5816

[www.birgittasteen.dk](http://www.birgittasteen.dk)

Øvelser med morgenlys. Natmaleri med Art Masking Fluid og Paynes Grey.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

Frederiksværk, Kunstforeningens værksted

**F 11 315** 12/3 og 13/3

## Fra skitse til billede, akvarel og pastel

Inge Hornung, ☎2084 6068

Lær at male små skitser og bevar dine oplevelser på papir med store pensler og nemme materialer, som kan medbringes på rejse, sommerferie skovtur eller bare i haven. Vi bruger pastel, olie som kridt, alene eller med akvarel. Vi gennemgår grundlæggende farve- og materialelære. Dels som forberedelse til malerjse - se [www.ingehornung.dk/Malerejser.htm](http://www.ingehornung.dk/Malerejser.htm), dels for begyndere og øvede. Bare du synes det er sjovt at male.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615 P/Rud. Kr. 525

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 302** 11/9 og 12/9

**B 11 311** 30/4 og 1/5

## Den malende Kuffert - Foredrag – se side 11

### Akvarel, dyr og Zoo

Alek Krylow, ☎9759 3897

[www.akvarel.dk](http://www.akvarel.dk)

Du får demonstreret de forskellige teknikker, hvorefter du selv arbejder videre under kyndig vejledning af Alek. Fredag og lørdag varmer vi op ved at tegne og male i Bistrupskolens billedkunstlokale, hvor der vil være udstoppede dyr at blive inspireret af. Søndag tager vi til Zoo. Entre ikke incl.

Fre. 18.00-21.45. Lør./Søn. 9.00-16.30

20 lektioner/3 gange. Kr. 940 P/Rud Kr.800

Birkerød, Bistrupskolen

**B 11 322** 18/3, 19/3 og 20/3



## Akvarel – landskab

Anni Rose, ☎5816 7167

[www.annirose.dk](http://www.annirose.dk)

Der gennemgås forskellige landskabsakvareltekniker til træer, skov, marker, himle og vand ud fra foto.

Lør./Søn. 10.00-16.30

14 lektioner/2 gange. Kr. 660 P/Rud Kr. 560

Allerød, Engholmskolen

**A 02 309** 13/11 og 14/11

## Sommerakvarel i naturen - juni 2011

Anni Rose, ☎5816 7167

[www.annirose.dk](http://www.annirose.dk)

Der findes ikke en mere intens naturoplevelse end at male i naturen. Vi mødes på basen og her gennemgås forskellige landskabsakvareltekniker til træer, skov, marker, himle og vand. Herefter vil vi tage ud for at finde spændende motiver.

Man.-Tor. Alle dage 10.00-15.30

24 lektioner/4 gange. Kr. 1130 P/Rud Kr. 965

Birkerød, Mantziusgården

**B 11 302** 20/6-23/6

## Akvarel for let øvede

Bodil Bell, ☎2217 8280 - [www.galleribell.dk](http://www.galleribell.dk)

Afholdes i Galleri Bell, Langekærgårdsvej 2. Evetofte, Melby

Kursusprisen på basis af 5-6 deltagere.

### Forårskursus

Er vejret rimeligt til udendørs finder vi motiverne i min have. Vi tegner skitser og tilbage i værkstedet overføres skitserne til akvarelpapiret. Du behøver ikke at være god til at tegne. Ud fra dine motiver/skitser leger du med at styre vandets bevægelser på akvarelpapiret, og bruger laveringer til at danne din skitsets form, lys, skygger, nær og fjern. Vi vil efter behov berøre perspektiv og farveblandinger. Vi slutter dagen med fælles evaluering.

Ons. 10.00-12.45

9 lektioner/3 gange. Kr. 595

**F 11 307** 9/3, 23/3 og 6/4

### Sommerkursus

Vi drager ud i min have eller omegnen og finder motiver, tegner og maler på stedet. I tilfælde af dårligt vejr vender vi retur til værkstedet og overfører vores skitser til akvarelpapiret. Der males med akvarel, mixed medie, blæk, gouache, pastel, men kurset er med vægt på akvarel. Vi vil berøre efter behov perspektiv, farveblandinger og nye muligheder. Vi slutter dagen med fælles evaluering.

Ons./Tor./Fre. Alle dage 10.00-14.30

15 lektioner/3 gange. Kr. 835

**F 11 308** 15/6, 16/6 og 17/6



## Akvarel

Annelise Pio Hansen, ☎ 4492 9025

[www.pio-akvarel.dk](http://www.pio-akvarel.dk)

Det er i lethed, lyset og de vibrerende farver, jeg finder akvarellens sjæl. Det kan være svært, men når man har sat sig lidt ind i teknikken bag, hvordan pensler, papir og akvarelfarver arbejder sammen, ja så går det pludselig som en leg. Medbring gerne foto til inspiration. Tag med, hvad du har af materialer, og vi snakker om, hvad du evt. mangler. Begyndere vil blive præsenteret for de grundlæggende teknikker. Vi maler bl.a. landskab og blomster og for de mere øvede bl.a. portrætter og dyr.

Lør./Søn. 9.00-16.00

16 lektioner/2 gange. Kr. 750 P/Rud Kr. 640

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 310** 25/9 og 26/9 Begyndere

**B 11 310** 22/1 og 23/1 Øvede

Lør. 9.30-15.30

6,5 lektioner/en gang. Kr. 330

Furesø, Farum Kulturhus

**D 02 303** 30/10 Tips og tricks

**D 11 307** 5/2 Portrætter, fra detalje til bred pensel

## Akvarel

Lena Becker, ☎ 7020 6574

Vi gennemgår de mange teknikker, man bruger i akvarelmaling. Du får vist, hvordan man kan male motivet, hvorefter du selv går i gang. Vi taler om farver, perspektiv og komposition. Du lærer at blande få farver til et utal af nuancer. Du bliver bedre til at se, hvad der er vigtigt ved det motiv, du vælger at male.

## Akvarel

Lena Kristiansen, ☎ 4772 3316

Vi gennemgår materialer og deres egenskaber. Du øver farveblandinger, så du ud fra en begrænset pallet får uendelig mange farver og nuancer. Du prøver forskellige teknikker, for at få netop den virkning du vil have i dine billeder. Vi arbejder med linær- og luftperspektiv for at få dybde i billedet. Vi snakker om komposition, arbejder med fælles øvelser til grundteknikkerne og derfra fortsætter du med dine egne foretrukne motiver.

15 lektioner/5 gange. Kr. 705

Tor. 19.00-21.45

Frederikssund, Elværket

**G 02 308** 30/9, 14/10, 28/10, 11/11 og 25/11

**G 11 302** 10/2, 24/2, 10/3, 24/3 og 7/4

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

Allerød, Enghaveskolen

**A 02 310** 9/10 og 10/10

**A 11 310** 2/4 og 3/4

Tir. 10.00-12.45

30 lektioner/10 gange. Kr. 1260 P/Rud Kr. 1050

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 306** Start 28/9

**B 11 306** Start 25/1

Tir. 19.00-21.45 (hver 2. uge)

15 lektioner/5 gange. Kr. 645 P/Rud Kr. 540

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 309** Start 12/10

**B 11 309** Start 8/2



## Akvarel, olie og akryl Portrætmaling

Anni Rose, ☎ 5816 7167

[www.annirose.dk](http://www.annirose.dk)

Du vil lære at tegne og male portrætter efter foto og levende model. Vi gennemgår forskellige materialer, ansigtets anatomi og farver. Hvis du skal tegne/male et vellignende portræt, må du under hele processen ikke tænke på om det ligner. Alle kan lære at tegne/male portrætter. Der vil være model til rådighed lørdag. Beregn udgift hertil.

Lør./Søn. 10.00-16.30

14 lektioner/2 gange. Kr. 660 P/Rud Kr. 560

Birkerød, Bistrupskolen

**B 11 312** 26/2 og 27/2

## Akvarel og fordybelse

Suzanne Friis Ratner, ☎ 6013 3848

Gå på opdagelse i akvarellens verden og få samtidig styrket dine sanser. Efter en kort introduktion går vi ud og maler ved sø og skov eller bliver inspireret af objekter til opstilling – afhængig af vejret. Efter frokost lader vi os inspirere af de forskellige skitser vi har lavet. Du kan arbejde både naturalistisk og intuitivt med maleriet. For at styrke den kreative og spontane proces vil der indgå meditation, koncentrations- og afspændingsteknikker undervejs.

Lør./Søn. 9.30-14.30

12 lektioner/2 gange. Kr. 575

Furesø, Satellitten i Værløse

**D 02 309** 11/9 og 12/9

**D 11 311** 26/3 og 27/3

**D 11 309** 28/5 og 29/5

## Akvarel, model og eksperiment

For øvede – eller for dig, der vil videre

Karina Bjerregaard, ☎ 3257 5600

Professionel tegner og grafisk designer, har arbejdet med akvarel i mange år.

Har du lyst til at eksperimentere og male efter levende model? Vi kombinerer materiale-eksperimenter med levende model; dels farvestrålende portrætter, dels croquis. (week-endkurset). Dagen består af demonstrationer, individuel vejledning som tager udgangspunkt i dine forudsætninger og slutter med fælles analyse og inspiration. Det bliver en udfordrende – og sjov! – dag. Medbring gerne gamle akvareller til at arbejde videre på. Husk modelafgift.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615 P/Rud Kr. 525

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 313** 9/10 og 10/10 (med model)

Lør. 9.30-15.30

6.5 lektioner/en gang. Kr. 330

Furesø, Kulturhuset i Farum

**D 11 308** 2/4 (uden model)



Karina  
Bjerregaard

## Croquis

Ida Trier Dahlkild, ☎2617 2603

Vi tegner og maler efter levende model én gang om måneden, den anden gang bruger vi fotografier af modellen, og det vil være muligt at arbejde med forskellige materialer. Beregn ca. 50 kr. om måneden til model.

Tir. 19.00-21.00

12,5 lektioner/5 gange. Kr. 850

**G 02 305** 28/9, 12/10, 26/10, 9/11 og 23/11

## Kreativ workshop

Ida Trier Dahlkild, ☎2617 2603

Kom og arbejd med dine egne maleri-projekter, eller bliv inspireret og sat i gang. Det vil være muligt at arbejde med forskellige materialer.

Tir. 19.00-21.00

12,5 lektioner/5 gange. Kr. 850

**G 02 306** 5/10, 2/11, 16/11, 30/11 og 7/12

Fælles for Croquis & Kreativ workshop v./  
Ida Trier Dahlkild - [www.idatrierdesign.dk](http://www.idatrierdesign.dk)

Feedback og udfordringer prioriteres i galleriets hyggelige art-studio atmosfære på små intensive hold. For de tegne- og malerinteresserede, der gerne vil videre med at udvikle deres kunstneriske evner, men du behøves ikke være berømt på forhånd for at komme her.  
4-6 deltagere på holdet.

Galleri Triers Hjørne, Møllevej 2A,  
3630 Jægerspris

## Tegning fra din fantasi Familieværksted



Peter Siggaard Andersen, ☎2053 8998

Lær at tegne dyr, mennesker, landskaber, drømmeverdener, byer og mystiske væsener fra din fantasi. Du vil lære teknikker til at bringe din indre verden til live. Teknikkerne kan også bruges til at illustrere en yndlings-historie eller måske en du selv har skrevet. Der vil være både læring i gruppen og tid til individuel undervisning. Du behøver ikke at have erfaring i tegning. Alle er velkomne. Dette kursus skal være morsomt.

Lør. 9.30-15.30

6,5 lektioner/en gang. Kr. 320 Barn 250

Furesø, Farum Kulturhus

**D 02 301** 16/10 (lørdag i efterårsferien)

## Tegn og mal – for begyndere

Helle Borg Hansen, ☎2091 1866

[www.hbh-art.dk](http://www.hbh-art.dk)

For dig, der ikke har malet før, men som har mod på at komme i gang. Der vil blive fælles indledning, hvor vi bruger olie-pastelfarver og papir. Medbring egne materialer. Materialeliste sendes før kurset.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

Allerød, Engholmskolen

**A 11 301** 19/3 og 20/3

Rudersdal **WEBBY** - din lokale søgemaskine!  
Arrangementer, foreninger, virksomheder & nyheder  
finder du på: [www.rudersdal.webby.dk](http://www.rudersdal.webby.dk)  
Vil du være med? Kontakt: 4581 0022/4581 0068



## Tegn og mal mennesker

Helle Borg Hansen, ☎2091 1866  
www.hbh-art.dk

At tegne og male mennesker er en fantastisk træning i at se former og proportioner. At komponere smukke abstrakte billeder med fantastiske farver er en ting, men vil man tilføje billedet en så velkendt figur som et menneske, kommer teknikken på prøve. De fleste kan se, hvis der er noget, som ikke stemmer, men det er straks sværere at se, hvad der så skal gøres. Kursus med øvelser i at tegne og male mennesker i stilstand og bevægelse og hvordan man kan få mennesker i sine billeder så de fremstår troværdigt.

Man.10.00-13.00

14 lektioner/4 gange. Kr. 660

Furesø, Farum Kulturhus

**D 02 306** 20/9, 27/9, 4/10 og 11/10

## Tegn og mal mennesker i bevægelse

Helle Borg Hansen, ☎2091 1866  
www.hbh-art.dk

Kurstekst – se Tegn og mal mennesker. Benyt lejligheden til at tegne skitser og bliv inspireret ved at deltage i Flamencodans Lør. 30/10 eller Balkandans Lør. 13/11- se side 41

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615 P/Rud. Kr. 525

Birkerød, Bistrupskolen

**B 02 314** 27/11 og 28/11

## Tegn og mal - ny inspiration

Helle Borg Hansen, ☎2091 1866  
www.hbh-art.dk

Trænger du til ny inspiration? Er du gået i stå med nogle billeder, som du gerne vil have hjælp til at komme videre med? Så tag billederne eller de tomme lærreder og malergrejet med og få en inspirerende dag.

Lør. 9.30-15.00

6.5 lektioner/en gang. Kr. 330

Furesø, Farum Kulturhus

**D 11 306** 26/2

*"At male og tegne er lige så personligt som ens håndskrift. Dog har vi alle på et tidspunkt skulle lære at skrive, og selv om vi blev tvunget til at bruge den samme skrift, har vi hver især udviklet vores egen udgave af den. Med maleri og tegning er der også meget at lære - ikke for at lære at male som andre gør det, men for at få en teknik, der gør at man er i stand til at få lige det udtryk frem i billedet man ønsker."*

Helle Borg Hansen  
www.hbh-art.dk

### Vedr. materialer til malerkurserne:

Medbring eget malergrej. Hvis man maler med oliefarver, må der dog ikke bruges terpentin som fortyndingsmiddel, da der er mange, der ikke kan tåle at stå i de dampe. Informationer om materialer findes på hjemmesiden og sendes forud for kurset.



## Billedcollager Familieværksted

Tine Laulund, ☎ 4576 1764  
www.tinelaulund.com

Lær at lave billedcollager med forskellige papirmaterialer ved at klippe, klister lag på lag, bruge tyndt papir, olie og lak og udnytte gennemsigtigheden. Kombiner med tegning, maleri, aftryk, spray, foto, rigtige blomster og blade. Udnyt de forskellige materialer på en ny og spændende måde. Alle er velkomne unge og gamle, børn ifølge voksne. Første gang medbringer I kun en saks og får inspiration og et multipust til fantasien!

Lør. 13/11 10.00-12.30

Lør./Søn. 10.00-15.00

14 lektioner/3 gange. Kr. 660 Barn Kr. 300

Hørsholm, skole oplyses ved tilmelding eller se hjemmesiden

**E 02 306** 13/11, 20/11 og 21/11



## Kalligrafi, introduktion

Karina Bjerregaard, ☎ 3257 5600

Billedkunstner og grafisk designer, har arbejdet med skrift og kalligrafi i mange år.

Vi arbejder med Cancelleresca Cursiva, en klassisk bredpenne skrift fra renæssancens Italien. Vi øver grundformerne vha. opbygning af linjer og bogstavstørrelse i forhold til pennebredde m.m. Div. redskaber til kalligraf introduceres og tilskæres.

Vi prøver versaler (blokbogstaver) og indrager skrift mere frit i billeder. Undervisningen er bygget op af fælles teknikdemonstrationer, selvstændig kalligrafering.

Medbring 10 kr. til materialer.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615 P/Rud Kr. 525

Birkerød, Mantziusgården

**B 11 313** 26/2 og 27/2

## Kinesisk tusch og vandfarve maleri

Peter Siggaard Andersen, ☎ 2053 8998

Vi begynder med at lære de traditionelle teknikker: måden at holde penslen på, forskellige penselstrøg og måden at lægge farve på. Vi starter med at male bambus og lotus, derefter andre blomster som tulipaner osv. Du vil også se originale kunstarbejder fra Peters lærer Yin Wei Xing.

Materialer kan købes på kurset men om muligt medbring rispapir, kinesiske vandfarver, kinesisk pensler, tusch og vandpalet.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

Hillerød, Byskolen

**H 02 308** 25/9 og 26/9

Allerød, Enghaveskolen

**A 11 305** 22/1 og 23/1

Lør. 9.30-15.30

6,5 lektioner/en gang. Kr. 320

Furesø, Farum Kulturhus

**D 02 301** 13/11 Fortsættelse

## Papir, kurveflet og tasker for de øvede

Inge-Lise Hannibal, ☎ 4585 1659

At flette med papirstrimler er en sjov, enkel og billig teknik. Det giver et både smukt og holdbart resultat med mange dekorative muligheder. Inspiration fra Dorte Brunø: "Papirflet". Lær teknikken med en grundmodel af avispapir, som er nem at lave. Derefter er der næsten ingen grænser for valg af papir. Reklamer giver flotte farverige resultater. Eller kardsupapir, plakater, bogbind. Alt hvad du behøver, er strimler, lak, tøjklammer, målebånd og saks og en god portion præcision.

Tor. 19.00-21.45

9 lektioner/3 gange. Kr. 435 P/Rud Kr. 375

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 307** 9/9, 16/9 og 23/9

## Tasker og smykker i gummi

Henriette Rolf Larssen, ☎ 2991 9061

Har du lyst til at sy tasker i traktor gummi og smykker i cykelslange! Det er et herligt materiale, der giver mange muligheder for at sy punge, tasker, net og smykker, når man udnytter slangernes form og facon. Der findes taske mønstre, nåle, voks tråd på kurset. Medbring syæske og gummimateriale til opstart. Materialepris ca. 70 kr.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615 Barn Kr. 225

Allerød, Enghaveskolen

**A 02 303** 27/11 og 28/11

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615P/Rud. Kr. 525  
Barn Kr. 225

Birkerød, Toftevangskolen

**B 11 305** 26/2 og 27/2

## Kreativ familie workshop Familieværksted

Henriette Rolf Larssen, Designer, ☎ 2991 9061

Har du lyst til at bruge en week end med dit barn eller barnebarn (både drenge og piger). Eller er du lærer/pædagog og mangler inspiration. Vi gennemgår ideer til hvad I kan lave sammen og så kaster vi os over en hel masse ideer med en masse genbrug. Vi filter, decoupage, cykelslange, smykker/kunst. Produkterne kan være dukker, æsker, t-shirts, smykker, små punge. Medbring syskrinet. Materiale pris 200 kr.

Inspiration Man. 19.00-21.00

Lør./Søn. 10.00-16.00

15 lektioner/3 gange. Kr. 705 P/Rud Kr. 600

Barn Kr. 250

Birkerød, Toftevangskolen

**B 11 307** 14/3, 19/3 og 20/3



# PATCHWORK OG BRODERI

## Patchwork – begyndere og øvede

Lotte Harth Watson, ☎ 4581 9550

[www.harth.dk](http://www.harth.dk)

Sy tæpper, boligtekstiler, gaver, billeder, tasker m.m. Sy enten i traditionelle patchworkstoffer eller prøv i skind/pels og de aflagte cowboybukser. Vi syr og quilter på maskine. Kom og få inspiration og nye ideer. Undervisningen er individuel og tilrettelægges efter holdets ønsker og niveau. På gensyn til kreativitet og hyggeligt samvær.

Tor. 18.30 - 21.45

21 lektioner/6 gange. Kr. 885

Allerød, Lillerød Skole

**A 02 304** 9/9, 23/9, 7/10, 4/11, 18/11 og 2/12

**A 11 304** 27/1, 10/2, 24/2, 10/3, 24/3 og 7/4

Tor. 18.30 - 21.45

21 lektioner/6 gange. Kr. 885

Hørsholm, skole oplyses ved tilmelding eller se hjemmesiden

**E 02 302**

30/9, 14/10, 28/10, 11/11, 25/11 og 9/12

**E 11 302** 20/1, 3/2, 3/3, 17/3, 31/3 og 14/4

## Broderi, autonom hulsøm

Rikke Ruff, ☎ 2868 5159

Har du lyst til at eksperimentere med en alternativ broderiform, der er let at lære og sjov at arbejde med. Autonom Hulsøm har jeg døbt denne kulørte teknik. En tegneseriestribe fremtrylles på den groftvævede hessian. Der trækkes tråde ud af stoffet og tilføres nye farvestrålende broderisting. Et mindre broderet fabulerende eventyr fremkommer lidt efter lidt, med f.eks. træer, blomster, mønstre og mennesker. Teknikken er enkel og kan evt. indfældes på en taske, kosmetikpung eller boligtextiler. Den Autonome Hulsøm kan også få sit eget liv som et unikt miniature billede. Se evt. "Broderi Ballader" fra forlaget Fiber Feber med 35 brodeuser. Blog: <http://hrvaerk.blogspot.com>

Lør. 9.00-15.00. Søn. 9.30-15.00

12,5 lektioner/2 gange. Kr. 595

Frederiksværk, Enghaveskolen

**F 02 315** 20/11 og 21/11

**F 11 302** 9/4 og 10/4



Rikke Ruff

## Broderede ikoner

Hjørdis Hansen, ☎ 38 80 40 38

Broder moderne ikoner – med symboler og tegn, der relaterer til os hver især personligt. Det kan være stjernetegn, runer eller andre billede/bogstavkombinationer der rummer en betydning. Vi arbejder med silkebroderi kombineret med forskellige andre broderiformer som nedlagt syning, forskellige frie sting samt evt. applikation af broderi plus skabelontryk.

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615

Hillerød, Byskolen

**H 02 304** 13/11 og 14/11

# KNIPLING, HÆKLING, FILTNING

## Knipling

Charlotte Tørngren, ☎2857 0086

Lær et smukt og gammelt håndværk med stolte traditioner. For bare få år siden var kniplinger kun mellemværk og blonder, men meget er sket siden. Der undervises i både traditionelle og moderne kniplinger. For begyndere og rutinerede.

Lør. 10.00-14.30

25 lektioner/5 gange. Kr. 1175P/Rud. Kr. 1000

Birkerød, Toftevangskolen

**B 02 305** 25/9, 9/10, 30/10, 20/11 og 11/12

**B 11 303** 15/1, 5/2, 26/2, 19/3 og 9/4

## Hækling

Lone Ingemann, ☎2637 4537

Fik du aldrig lært at hækle i skolen eller af din mor? Her lærer du de grundlæggende masker og teknikker og du får lidt teori, tips & tricks. Med kun 3-4 forskellige masker kan du selv lave mange flotte og nyttige ting. Hækling er ikke bare lyseduge og sjaler, men også bluser, veste, og smukke og praktiske ting til hjemmet. Medbring nogle garnrester og en hæklenål nr. 2½ eller 3 den første gang, så får du råd om yderligere materialekøb. Opskrifter og instruktionsark købes som fotokopier på kurset. Efter kurset vil du selv kunne følge hækleopskrifter fra bøger og blade. For både begyndere og øvede.

Tir. 19.00-21.00

20 lektioner/8 gange. Kr. 940

Hillerød, Byskolen

**H 02 303** Start 28/9

**H 11 303** Start 25/1

## Filt workshop

### Familieværksted



Henriette Rolf Larsen, ☎2991 9061

Kom og filt på livets løs sammen med din veninde, dit barn, barnebarn eller få inspiration til din egen faglige undervisning. Vi gennemgår basisteknikker: rulle teknik, filt på silke, nålefilt m.m. Designer brocher, hatte, smykker, sutsko, glasvarmer. 2-4 produkter pr dag. Medbring håndklæder, en skål til vand. Materialepris: en dag ca. 200 kr. To dage 375 kr.

Lør. 9.30-15.30

6,5 lektioner/1 gang. Kr. 320 Barn Kr. 150

Furesø, Farum Kulturhus

**D 02 310** 2/10

**D 11 310** 5/3

Søn. 10.00-16.00

6,5 lektioner/1 gang. Kr. 320 P/Rud. Kr. 265  
Barn Kr. 150

Birkerød, Toftevangskolen

**B 02 303** 7/11

Lør./Søn. 10.00-16.00

13 lektioner/2 gange. Kr. 615 Barn Kr. 225

Allerød, Enghaveskolen

**A 11 302** 5/2 og 6/2



## Syning

Lis Thygesen, ☎ 4817 7296

Sy din egen garderobe, som passer dig i perfekt. Du bestemmer, hvad du vil sy og mønstrene rettes til, så de passer til dig. Læreren har gode mønstre, designermønstre fra Italien m.m. Stofferne kan købes gennem læreren og der er nye stofkataloger to gange om året. Hvis du er begynder, skal du ikke holde dig tilbage, da der er individuel undervisning.

Ons. 19.00-21.45

45 lektioner/15 gange. Kr. 1890

Hillerød, Kulsviærskolen

**H 02 305** Start 22/9

Lør. 10.00-15.00

48 lektioner/8 gange. Kr. 2015

Hillerød, Kulsviærskolen

**H 02 306** 25/9, 30/10, 20/11, 11/12, 22/1, 26/2, 19/3 og 30/4

Man. 19.00-21.45/Lige uger

30 lektioner/10 gange. Kr. 1260

Hillerød, Kulsviærskolen

**H 02 307** Start 4/10

Ons. 19.00-21.45

30 lektioner/10 gange. Kr. 1260

Hillerød, Kulsviærskolen

**H 11 305** Start 9/2

Man. 19.00-21.45/Ulige uger

30 lektioner/10 gange. Kr. 1260

Allerød, Lillerød Skole

**A 02 305** Start 25/10

## Mønsterkonstruktion

Line Willum Petersen, ☎ 6070 4994

Grundlæggende kursus i mønsterkonstruktion og tilretning, hvor du kan lære at tegne dine egne mønstre efter mål og ønske, eller du kan lade sig inspirere af modeller fra blade og magasiner, og lære at kopiere en model. Du kan bruge kurset til at få viden og forståelse for beklædningssyning, eller du kan kombinere kurset med et sykursus, hvor du kan sy modellerne op i en færdig model.

Lør. 10.00-14.30

20 lektioner/4 gange. Kr. 940

Frederiksværk, Enghaveskolen

**F 02 313** 11/9, 25/9, 9/10 og 6/11

## Syning

Line Willum Petersen, ☎ 6070 4994

Undervisning i alm. syning efter eget valg og ønske. Du har mulighed for at sy alt fra nederdele og jakker til corsager og balkjoler. Der er også mulighed for at konstruere egne mønstre eller at tilrette købte mønstre efter egne mål.

Lør. 10.00-14.30

25 lektioner/5 gange. Kr. 1175

Frederiksværk, Enghaveskolen

**F 02 314** 18/9, 2/10, 30/10, 13/11 og 27/11



Lotte Harth Watson

## Sy hvad du vil - 5 gange – lørdag eller søndag – begyndere og øvede

Lotte Harth Watson, ☎4581 9550

[www.harth.dk](http://www.harth.dk)

Sy hvad du har lyst til. F.eks. tøj til dig selv, baby eller børnetøj. Patchwork i stof, skind eller pels. Forny din bolig med smukke og unikke tekstiler, sy gaver eller prøv lidt af det hele. Her er tid, inspiration og nye ideer. På gensyn til kreativitet og hyggeligt samvær.

Lør. 9.30-14.00

25 lektioner/5 gange. Kr. 1050 P/Rud. Kr. 875

Birkerød, Sjælsøskolen

**B 02 304** 25/9, 9/10, 6/11, 20/11 og 4/12

**B 11 304** 29/1, 26/2, 12/3, 26/3 og 9/4

Søn. 9.30-14.00

25 lektioner/5 gange. Kr. 1050

Hørsholm, skole oplyses ved tilmelding eller se hjemmesiden

**E 02 301** 26/9, 10/10, 7/11, 21/11 og 5/12

**E 11 301** 30/1, 27/2, 13/3, 27/3 og 10/4

## Syning - Weekend workshop - begyndere og øvede – individuel undervisning

Lotte Harth Watson, ☎4581 9550

[www.harth.dk](http://www.harth.dk)

Her er plads til dig der aldrig har syet før og gerne vil prøve forskellige ting, til dig der har lyst til at komme i gang igen eller dig der syer og trænger til inspiration. Du kan sy til dig selv, dine børn eller børnebørn, din bolig eller sy unikke gaveartikler til veninderne. Du kan tage reparations-bunken med, forny en gammel skjorte eller kopiere garderobens ynglings model som bare ikke kan mere. På gensyn til kreativitet og hyggeligt samvær.

Lør./Søn. 9.30-15.00

12 lektioner/2 gange. Kr. 540

Hørsholm, skole oplyses ved tilmelding eller se hjemmesiden

**E 11 304** 19/3 og 20/3

## Mor/Mormor/Farmor syr til baby eller barn – mødre på barsel – baby kan medbringes

Lotte Harth Watson, ☎4581 9550

[www.harth.dk](http://www.harth.dk)

Sy smart og unikt tøj til familiens yngste. Du kan sy alt: dåbskjolen, hverdagsroben og festtøjet. Undervisningen er individuel og tilrettelægges efter dit og holdets ønsker og niveau. På gensyn til kreativitet og hyggeligt samvær.

Tor. 14.30-17.45

18 lektioner/6 gange. Kr. 845

Hørsholm, skole oplyses ved tilmelding eller se hjemmesiden

**E 02 303** 30/9, 14/10, 28/10, 11/11, 25/11 og 9/12

**E 11 303** 3/3, 17/3, 31/3, 14/4, 28/4 og 12/5

Pensionisttilskud i Hørsholm: Se side 45

# PILEFLET OG GLAS



## Pileflet

Marianne Azima Tholstrup, ☎ 4798 7427

Lær pilens mange egenskaber at kende, dens duft, farver og dens smidighed til at formes til kurve, fuglehuse, blomsterstativer og andre genstande, som kun fantasien sætter grænser for. Der undervises i de grundlæggende teknikker, men øvede flettere kan også henvende sig med specielle ønsker 14 dage inden kurset.

Lør./Søn. 10.00-16.15

14 lektioner/2 gange. Kr. 675

Frederiksværk, Enghaveskolen

**T 02 303** 13/11 og 14/11

**T 11 303** 9/4 og 10/4

## Glaskunst

Kirsten Sommer, ☎ 4042 5118

Farvede glasstykker kombineres og smeltes sammen i en glasovn ved høje temperaturer. Du kan lave smykker, billeder, figurer eller fade, der formes i valgt form - ved endnu en brændingsproces. Prøv forskellige teknikker og materialer, f.eks. glas og metaller. Værktøj forefindes. Materialeudgifter samt brænding, ca. 100 -300 kr. pr del. Max. 5 deltagere. [www.123hjemmeside.dk/TROLDESKOVEN-GLASKUNST](http://www.123hjemmeside.dk/TROLDESKOVEN-GLASKUNST).

Lør. 10.00-16.00. Afhentning Tor. 19.00-21.00

10 lektioner/2 gange. Kr. 595

Kirsten Sommer, Christian F. Becksvvej 9,  
3360 Liseleje

**F 02 310** 25/9 og 30/9

**F 02 311** 30/10 og 4/11

**F 02 312** 27/11 og 2/12

**F 11 310** 26/2 og 3/3

**F 11 311** 26/3 og 31/3

**F 11 312** 30/4 og 5/5

## Pileflet

Lise Gullak Larsen, ☎ 2874 4166

Pileflet er et urgammelt håndværk. Pilen er et dejligt smidigt materiale at arbejde med, den dufter og de mange forskellige farver er naturens egne. Det er både afstressende og meget tilfredsstillende at flette sin helt egen kurv. Der vil være mulighed for at flette en rund kurv – med eller uden hank – f.eks. en indkøbskurv/picnickurv, brød eller frugtkurv, papirkurv osv. Lær de grundlæggende teknikker og sæt et personligt præg ved at flette andre materialer ind i kurven, f.eks. cykelslange, plastiksnøre, skind, perler osv..

Lør./Søn. 10.00-16.15

14 lektioner/2 gange. Kr. 675 P/Rud. Kr. 575

Barn Kr. 500

Birkerød, Toftevangskolen

**B 11 301** 5/2 og 6/2

**B 11 315** 19/3 og 20/3

### Generelt om pileflet:

Kurserne er for begyndere og øvede/let øvede, idet der undervises i grundlæggende teknikker. Hold på max. 8 deltagere. Tag praktisk tøj på. Medbring lille skarp kniv, god og skarp rosensaks evt. Felco nr. 6, syl hvis du har en og en sten/ brosten på ca. 2 kg/ca. diameter = 10 cm. Kontakt underviser senest 14 dage før, hvis du har spørgsmål til værktøj. Vejl. materialeudgift 175 kr. og 200 kr. hvis du skal flette fuglefoderhus. Tilmelding senest 14 dage før, da pilen skal lægges i blød. Ved afbud senere end 14 dage før betales for materialer.

# RAKU, KERAMIK, MODELLERING, KREATIVT VÆRKSTED



## Raku – 2 søndage

Lisbeth Arildsen, ☎4825 5697

Træk to søndage ud af kalenderen, og bliv et med ler og ild. Raku er en gammel japansk brændingsteknik, der foregår udendørs i gasovn. De nybrændte ting tages glødende ud af ovnen med en tang, viderebringes til en ilt tæt tønne med organisk materiale. Her foregår reduktionen, der giver flotte og også til tider uventede farver i glasurerne. Max. 8 deltagere.

Søn. 10.00-15.30

11 lektioner/2 gange. Kr. 600

Keramikværkstedet, Harløsevej 115, Hillerød

**H 02 317** 12/9 Fremstilling af Rakuting  
26/9 Brænding af Raku

## Keramik

Lisbeth Arildsen, ☎4825 5697

Har du længe gået og drømt om, at "kaste" dig ud i lerets mange muligheder, så er det nu chancen byder sig. Modtag undervisningen på lille hyggeligt værksted i Hillerød vest. Næsten alt kan lade sig gøre, og du vil blive vejledt under fremstillingen af dine ideer. Der vil også være mulighed for at lære at dreje. Materialer købes på stedet. Max 8 personer.

Tir. 19.00-21.45 – lige uger

18 lektioner/6 gange. Kr. 985

Keramikværkstedet, Harløsevej 115, Hillerød

**H 02 318**

7/9, 21/9, 5/10, 2/11, 16/11 og 30/11

**H 11 318** 8/2, 22/2, 8/3, 22/3, 5/4 og 3/5  
(incl. rakubrænding)

## Kreativt værksted Keramik og maleri

Kit Feilberg, ☎3583 3370

Keramikmaterialer købes på stedet, mens malergrej medbringes. Undervisningen består af generel gennemgang af teknikker og individuel vejledning. Du kan vælge at koncentrere dig om en af delene, eller prøve det hele. Gruppens størrelse vil give god mulighed for fordybelse. (5-7 deltagere).

Man. 13.00-15.45

21 lektioner/7 gange. Kr. 1165

Keramikværkstedet, Hågendrupvej 5, Torup

**F 02 304** Start 20/9

**F 02 308** Start 15/11

## Keramik og modellering

Kit Feilberg, ☎3583 3370

Har du lyst til at arbejde med stentøjsler på et privat værksted. Du kan modellere og afprøve forskellige teknikker incl. drejning. Desuden dekorere med pensel, stempelteknik og begittifarver. Endelig lærer du at glasere og brænde dine værker. Generel gennemgang af teknikker og individuel vejledning. (5-7 deltagere). Materialeudgifter betales første gang. Brænding ved afhentning.

Man. 18.00-20.45

21 lektioner/7 gange. Kr. 1165

Keramikværkstedet, Hågendrupvej 5, Torup

**F 02 303** Start 20/9

**F 02 309** Start 15/11

Nye forløb i foråret 2011 samt sommerkurser  
- se hjemmesiden.

## Krop og bevægelse

*Ella Gobaneh N. Dimma*, ☎ 2627 5610  
Afsp.pæd./psykomotorisk behandler  
Fælles for følgende hold: Vi varmer hele kroppen op til forskellig rytmisk musik. Laver øvelser der styrker skulder, ryg og mave. Inddrager Pilates og øvelser, der lindrer smerter, forebygger eller genoptræner en slap og/eller afspænder en overspændt muskulatur, får gang i blodomløb og latter musklerne! Der tages hensyn til knæ og øvrige led. Fokus på balance og vejtrækning. Vi afslutter med udstrækning og afspænding. Velmødt.

24 lektioner/12 gange. Kr. 890

## Styrke, smidighed og balance

Fokus på træning af ryggens muskulatur

Man. 10.00-11.30

Allerød, Fritidsundervisningen

**A 02 902** Start 13/9

**A 11 902** Start 17/1

## Bevæg dig - Tab dig i sund mad og tanker

Hver 14. dag er der vægt kontrol og kostvejledning. Målet er at få kontrol over spisevaner og opøve fornuftigt kropsbrug.

Man. 13.00-14.30

Hillerød, Menighedscenter, Åmosevej 13

**H 02 902** Start 13/9

**H 11 902** Start 17/1

## Gang i led og kredsløb!

For deltagere, der er plaget gigt, smerter i led og muskelspænding.

Man. 15.15-16.45

Hillerød, Menighedscenter, Åmosevej 13

**H 02 901** Start 13/9

**H 11 901** Start 17/1

## Afspænding – M/K

*Mia Nisbeth*, ☎ 4581 7410 / 4050 9710

Afsp. pæd.

Undervisningen er specielt tilrettelagt for deltagere, som ikke kan følge almindelig undervisning på store hold. Der gives individuel undervisning i afspænding, udspænding og optræning af muskler og led samt hvilestillinger, vejtrækning og kredsløbsøvelser. Målet er at hjælpe den enkelte deltager til bedre forståelse af kroppens funktioner. Påklædning, let, men lun.

Man. 9.30-11.00

44 lektioner/22 gange. Kr. 1630 P/Rud Kr. 1320 kr.

Birkerød, Lions Park, Bregnerødvej 87

**B 02 910** Start 6/9

## Dansk Yoga M/K

*Gro Knuth-Winterfeldt*, ☎ 3964 2186/ 4078 2460

På dette hold er der her mulighed for at tage hensyn til deltagere med særlige behov og problemer (i f.eks. ryg, skuldre, nakke, hofter eller knæ). Hele kroppen arbejdes igennem, med opmærksomhed på åndedrættet. Det giver energi og fysisk og psykisk velvære. Kroppen styrkes og smidiggøres, og leddene bliver mere bevægelige. Holdning, kredsløb og balance forbedres. Der afsluttes med dybdeafspænding. Forhåndskendskab til yoga er ikke nødvendigt.

Tor. 9.00-10.30

54 lektioner/27 gange. Kr. 1995 P/Rud Kr. 1615

Birkerød, Idrætscenter

**B 02 906** Start 16/9

# HENSYNTAGENDE HOLD

## Rygtræning med omtanke

Andrea Jespersen, ☎ 6067 7379

Bevidstheden rettes mod kroppen for at finde og bevare roen under bevægelse og hvile. Ved at udvikle kropsbevidsthed kan man undgå skader og nedslidning. Ved at lære at ændre bevægeapparatets belastningsmønstre og kroppens holdninger kan man genoprette kroppens fysiologiske balance og fjerne akutte og kroniske smerter og kan nyde et godt helbred højt op i årene trods (måske) begrænsede legemlige ressourcer.

20 lektioner/10 gange. Kr. 745

Allerød, Fritidsundervisningen, 2. Sal

**A 02 901** Ons. 13.30-15.00 Start 15/9

26 lektioner/13 gange. Kr. 965

Allerød, Fritidsundervisningen, 2. Sal

**A 11 901** Ons. 13.30-15.00 Start 13/1

## Yoga for dårlige rygge M/K

Cirsten Lyng, ☎ 4918 1303

Yogaøvelserne kan afhjælpe smerte og holde ryggen smidig. Der bliver undervist i specielle øvelser, der indvirker på rygsøjlen og opløser muskelspændinger i hele kroppen. Vi slutter hver gang af med rigtig god afslapning.

Man. 10.00-11.30

26 lektioner/13 gange. Kr. 965 P/Rud Kr. 785

Birkerød, Idrætscenter

**B 02 901** Start 14/9

**B 11 901** Start 4/1



Hensyntagende hold: 5-7 deltagere. Undervisningen på små hold for deltagere, der p.g.a. lidelse eller handicap har behov for individuelt tilrettelagt undervisning. Da kommunen yder særlige tilskud til disse hold, beder vi om en tro-og-love underskrift fra deltagerne ved kursusstart.

**Ellen Berring** - instruktør i Kinesiologi og TaiChihuanYuanQiGong

☎ 4792 4482/2844 0721. Afholder de fleste kurser "Kilden i Stjernerne", Stjernerne 3 A, Torup. Hold øje med hjemmesiden [www.fritidsskoler.dk](http://www.fritidsskoler.dk) med annoncering af nye kursusforløb eller kontakt Ellen Berring vedr. prøvetime og deltagelse efter kursusstart.

## QiGong

En gammel bevægelsesform fra Kina baseret på den kinesiske filosofi om naturens vedholdende mønstre og overlevelse, som vejleder til et afba-lanceret liv. Der undervises i Master Zhang's 10 bevægelser, Stille Gong og naturgong sat sammen med spørgsmål fra kursisterne.

Fortsætter. Ons. 10.00-10.45

5 gange. Kr. 250

**T 02 901** Start 25/8

**T 02 903** Start 3/11

Begynder. Ons. 11.00-12.00

5 gange. Kr. 300

**T 02 902** Start 25/8

**T 02 904** Start 3/11

## Tai Chi Chuan

Traditionel Tai Chi er et gammelt kinesisk selvforsvarssystem, men ikke en kampsport med konkurrencer eller udmærkelser. Tai Chi dyrker man for at styrke sin krop og sin indre energi, for at opnå indre ro og lære sig selv at kende. Træningen består af langsomme afslappede bevægelser, der går flydende over i hinanden som én lang bevægelse.

5 gange. Kr. 250

Ons. 15.30 - 16.15

Torup, Forsamlingshuset

**T 02 905** Start 25/8

**T 02 906** Start 3/11

## Introduktioner til Kinarejse

Lør. eller Søn. 10.00-12.30

*Man kan også deltage selv om man ikke skal med på Kinarejsen.*

Introduktion à 3 lektioner Kr. 150 pr. gang.

## QiGong/Tai Chi

Master Zhang's 10 bevægelser og Tai chi chuan's begyndelse gennemgås ligesom den kinesiske filosofi som ligger bag bevægelsesmønstrene. En afbalancering af kroppen med henblik på velbe-findende og selvforsvar.

**T 02 907** Lør. 4/9

**T 02 908** Søn. 5/9

## 5 elementer ved ord lyd og bevægelser

En betegnelse i den kinesiske filosofi som bruges til forklaring for altings sammen hæng. 5 elementer er træ, ild, jord, metal og vand. Der undervises i lyde og bevægelser, som søger at give forståelse for filosofien

**T 02 909** Lør. 18/9

## Meridianer - Introduktion

Meridianer er ledere af energistrømmen i kroppen. Denne workshop giver et indblik i med ord og øvelser at opnå forståelse for meridianfilosofien

**T 02 910** Søn. 19/9

## Hatha yoga

Sanne Briggs, ☎ 3068 3848

SUN DO inst., shiatsu massør og aut. Yogalærer

Hatha Yoga er den klassiske form, hvori indgår; åndedrætsøvelser, opvarmende yoga øvelser, balanceøvelser for koncentration og styrke, nedtonende yoga øvelser, organ udrensende øvelser, selvmassage, meditation samt dybde afspænding.

24 lektioner/10 gange. Kr. 1020

Tor. 17.00-19.00

(sidste torsdag i måneden sluttet 18.30)

Torup, Forsamlingshuset

**T 02 805** Start 2/9

**T 02 806** Start 11/11

**T 11 805** Start 3/2

Forårshold oprettes efter aftale.

## Kinarejse 2011

Oplev Beijing og modtag undervisning i Qing Dao.

Hovedmålet er Master Zhang's by ved det Gule hav hvor daglig indføring i Qi Gong – den kinesiske form for træning i parkerne – og tilvalgt guiding til håndarbejde, tegning/maling, shopping, massage og/eller udflugter er indholdet.

På vejen frem og tilbage vil vi bo på et hotel i Beijing, hvor gammelt og nyt er side om side.

Morgenturen til folkets park er clouet.

Tilmelding til Master Zhang.

Oplysninger om introduktion og rejse:

Ellen Berring.

Inkluderet i kursusforløbet de anførte introduktioner



## Iyengar® yoga

Henriette Thiel-Nielsen,

☎ 3050 1110

Iyengar yoga instruktør

Med fokus på at placere kroppens dele præcist i forhold til hinanden opbygges udholdenhed, styrke, smidighed. Præcision og opmærksomhed udvikler de finere aspekter af stillingerne. Dette har dyb indvirkning på åndedrættet samt din mentale og emotionelle tilstand. Opleves derfor dynamisk og vitalt med positiv virkning på dit fysiske og psykiske velbefindende.

20 lektioner/10 gange . Kr. 850

Torup, Forsamlingshuset

Begyndere Ons. 16.45-18.15

**T 02 801** Start 25/8

**T 02 803** Start 10/11

**T 11801** Start 2/2

20 lektioner/10 gange . Kr. 850

Torup, Forsamlingshuset

Øvede Ons. 18.15-19.45

**T 02 802** Start 25/8

**T 02 804** Start 10/11

**T 11 802** Start 2/2

## Bevægelsesfestival i Torup i juli 2011

Fra mandag kl. 12.00 til fredag kl. 12.00 i uge 29 har du mulighed for at prøve forskellige af Østens bevægelsesformer, spirituel sang, foredrag og samtidig en masse hyggelig samvær i den økologiske landsby i Torup.

Informationer se:

[www.fritidsskoler.dk](http://www.fritidsskoler.dk)

# TAI CHI OG QIGONG

## Qigong

Peter Siggaard Andersen, ☎2053 8998

Kinesiske øvelser, som anvender åndedræt og afslapning til at opnå afstressning og styrkelse af helbredet. Det praktiseres af millioner af mennesker over hele verden som en behagelig måde at holde sig smidig og sund.

Man. 9.00-9.45

14 lektioner/14 gange. Kr. 525

Hillerød, Kulturværkstedet

**H 02 806** Start 6/9

**H 11 806** Start 17/1

Man. 19.00-20.05

21 lektioner/14 gange. Kr. 790

Hillerød, Byskolen

**H 02 807** Start 6/9

**H 11 807** Start 17/1

Tir. 11.00-12.30

24 lektioner/12 gange. Kr. 890

Furesø, Farum Kulturhus

**D 02 801** Start 14/9

**D 11 801** Start 18/1

Ons. 9.00-10.30

24 lektioner/12 gange. Kr. 890

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 803** Start 9/9

**B 11 807** Start 20/1



Peter Siggaard Andersen



## Tai Chi

Peter Siggaard Andersen ☎2053 8998

Tai Chi Chuan, som også skrives 'Taijiquan', er et system af gamle kinesiske sundhedsøvelser som originalt var tiltænkt kampsport. Motion og åndedræt virker sammen og holder dig sund og stærk og kan give dig et langt liv.

Man. 20.15-21.20

21 lektioner/14 gange. Kr. 790

Hillerød, Byskolen

**H 02 808** Start 6/9

**H 11 808** Start 17/1

24 lektioner/12 gange. Kr. 890

Tir. 12.45-14.15

Farum, Kulturhuset

**D 02 802** Start 14/9

**D 11 802** Start 18/1

Ons. 10.45-12.15

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 807** Start 9/9

**B 11 807** Start 20/1

Prøvetime i Dayan (Wild Goose) Qigong eller Chen Stil Tai Chi aftales med Peter.

[www.chentaijiquan.dk](http://www.chentaijiquan.dk)

[www.qimagazine.com](http://www.qimagazine.com)

## Tai Ji Quan og Qi Gong

Søren Rankenberg Frey ☎ 4256 7899

Tai Ji Quan (TJQ) giver øget styrke, smidighed, energi, balanceevne og indre ro. TJQ er gamle kinesiske kampteknikker der bringer velvære og overskud. Systemet hedder Chan Si TJQ (Spiral TJQ) og bevæger og frigør hele kroppen. Søren Frey har trænet i Kina i 5½ år med flere forskellige mestre. Styrken i TJQ stammer fra en træning der arbejder på mange forskellige planer. Først arbejdes der fysisk med at ændre bevægelsesmønstre og opbygge struktur. Herefter arbejdes der med energi og mentale aspekter.

Tor. 9.00-10.30

24 lektioner/12 gange. Kr. 890

Hillerød, FrederiksborgCentret

**H 02 809** Start 9/9

**H 11 809** Start 20/1

Tor. 10.40-12.10

24 lektioner/12 gange. Kr. 890

Hillerød, FrederiksborgCentret

**H 02 810** Start 9/9

**H 11 810** Start 20/1



### Familieværksteder

- Tegning fra din fantasi, side 20
- Billedcollager, side 22
- Kreativ familie workshop, side 23
- Filt workshop, side 25

## ManuVision

Søren Rankenberg Frey, ☎ 4256 7899

ManuVision træningen er udviklet ved at tage de bedste elementer fra yoga, karate og qi-gong og sætte dem sammen til en enhed. Disse træningsformer rummer en viden om kroppen, som er blevet uddybet gennem flere tusind år. En viden som handler om hvordan vi opnår indre frihed og styrke. Træningen er en direkte måde at arbejde med sig selv på, frigøre sig fra gamle spændinger, blive nærværende og især finde den indre ro. Den gør os mere åbne både fysisk og psykisk. Desuden er træningen selvbehandling og vedligeholdelse af kroppen.

15 lektioner/10 gange. Kr. 600

Hillerød, Byskolen

**H 02 815** Tir. 19.00-20.10 Start 21/9

**H 02 816** Tir. 20.15-21.25 Start 21/9



Anni Rose

Se portrætkursus side 19



## Yoga INmotion for begyndere og fortsættende

Helle Schmidt, ☎4879 4060

Yoga INmotion er en yogaform, hvor du bevæger dig kontinuerligt blødt og aktivt fra den ene stilling til den anden, fra den ene serie til den anden i samspil med en rytmisk og rolig vejrtrækning. Efter det aktive program bliver du vejledt til en fuldstændig afslapning under dybdeafspændingen.

Tir. 17.00-18.30

20 lektioner/10 gange Kr. 955

Hillerød, Livsgalleriet, Slotsgade 15. 2.th

**H 02 812** Start 29/9

**H 11 812** Start 26/1

## Yoga M/K

Cirsten Lyng, ☎4918 1303

Kursus om Hathayogaens gavnlige virkning på muskler, led, organer og kirtler. Få det bedre både fysisk og psykisk. Vi arbejder med åndedrætsøvelser, smidiggørende styrkende og foryngende øvelser som f.eks. "De Fem Tibetanere". Du får ny energi. Alle kan deltage, fordi jeg tager hensyn til den enkeltes helbred og fysiske formåen. Vi slutter hver gang af med rigtig god afslapning.

Tor. 11.00-12.30

26 lektioner/13 gange. Kr. 965 P/Rud Kr. 785

Birkerød, Idrætscenter

**B 02 812** Start 16/9

**B 11 812** Start 6/1

## Yoga M/K

Judith MacRipp-Johannsen, ☎4581 6642

Få det bedre gennem yoga. Yoga modvirker stress og er en metode, der får krop og sind til at samarbejde. Yoga bringer velvære, ro og balance til sindet gennem øvelser og afspænding. Yogaøvelserne gør kroppen harmonisk, sund, stærk og smidig, fjerner muskelspændinger, giver større kropsbevidsthed og mere energi. Grundig vejledning i udførelsen af de klassiske yogastillinger og åndedræsteknikker. Vi afslutter med dybdeafspænding.

44 lektioner/22 gange. Kr. 1630 P/Rud Kr. 1320

Birkerød, Mantziusgården

**B 02 810** Tir. 9.00-10.30 Start 14/9

**B 02 811** Tir. 10.45-12.15 Start 14/9

## Yoga

Henriette Kronborg, ☎2479 8111

Yoga INmotion, er en yogaform med serier af yogaøvelser, hvor du bevæger dig uanstrengt fra den ene stilling til den anden, koncentreret i enhver bevægelse, stræk og åndedrag. Du øger din styrke, din smidighed og stimulerer din forbrænding samt afspænder krop og sind. Vi slutter af med dybdeafspænding og evt. meditation. Yoga INmotion er et fysisk-psykisk træningssystem for begge køn i alle aldre.

Tir. 17.30-19.30

26 lektioner/13 gange. Kr. 965 P/Rud. Kr. 785

Birkerød, Idrætscenter

**B 02 813** Start 14/9

**B 11 813** Start 12/1

Tir. 19.15-20.45

26 lektioner/13 gange. Kr. 965 P/Rud. Kr. 785

Birkerød, Idrætscenter

**B 02 814** Start 14/9

**B 11 814** Start 12/1

# TRIYOGA, MOR/BABY TRÆN, VANDRING

## TriYoga. Workshops 3 lørdage

Clara Lucia Revsbech, ☎ 4020 7443

TriYoga er en dynamisk yogaform der integrerer krop, sind og ånd. Den består af forskellige "flows" der veksler mellem bølgende bevægelser og statiske stillinger. TriYoga løsner spændinger og blokeringer. TriYoga Flows øger dit energiniveau. TriYoga skaber ro i sindet gennem pranavidya. TriYoga styrker dit immunforsvar gennem hvilende stillinger og meditation

Lør. 9.30-12.00

9 lektioner/3 gange. Kr. 450

Furesø, Satellitten i Værløse

**D 02 806** 9/10, 30/10 og 27/11

**D 11 806** 5/2, 5/3 og 26/3

## Akvarel og fordybelse i naturen

For at styrke den kreative og spontane proces vil der indgå meditation, koncentrations- og afspændingsteknikker undervejs. Se side 19

## Mor/baby træn sammen

Karin Urskov, 4589 0701

Du træner med din baby. Du kommer i form efter en fødsel. Barnet er med i træningen, hvor du løfter, masserer og aktiverer din baby på en meget sund måde. Du lærer, hvordan du kan massere og påvirke dit barn, så det bliver roligt og afstresset. Undervisningen foregår i en dejlig og rolig atmosfære.

Ons. 11.15-12.00

6 lektioner/6 gange. Kr. 300

Birkerød, Idrætscenter

**B 02 808** Start 8/9

**B 02 809** Start 27/10

**B 11 808** Start 19/1

**B 11 809** Start 9/3

Fre. 12.00-12.45

6 lektioner/6 gange. Kr. 300

Furesø, Farum Kulturhus

**D 02 804** Start 10/9

**D 02 805** Start 29/10

## Vandring i Guds Natur

Gobaneh Ella Nielsen Dimma, afsp.pæd. og psykomotorisk behandler.

Oplev indre ro og nyd naturen. Inspiration til Vandring i Guds Natur er både dansk kultur og bøn eller indre dialog som østens meditation. Du behøver ikke være Kristen for at deltage. Vi går i stilhed i moderat tempo med korte ophold. Vi begynder og slutter med udstrækning af de relevante muskler. Man kan slutte efter 1½ time eller deltage i ca. 30 minutters refleksion eller spørgsmål og et par salmer i

henholdsvis Uggeløse kirke ved sognepræsten og Hillerød Menigheds Center ved forstanderen. Vi planlægger at oprette nye forløb efter første 10 gange og fortsætte hen til juni 2011

10 gange. Kr. 370

**Mødested: ved indgang til Lyng Drive In**  
**A 02 802** Ons. 7.00-9.00 Start 8/9

**Mødested: Hillerød St. mod skoven!**  
**H 02 822** Tor. 15.30-7.30 Start 9/9

# AFSPÆNDING, PILATES, KROP BALANCE

## Afspænding og pilates M/K

Ella Gobaneh N. Dimma, ☎ 2627 5610

Afsp.pæd./psykomotorisk behandler

Få mere energi og fungerer bedre i hverdagen. Opvarmning til musik. Alle muskelgrupper og led arbejdes igennem med fokus på skuldre og nakke. Øvelser mhp. afspænding og udstrækning, kredsløb og bækkenbund. Pilates inddrages. Det er en metode til holdningskorrektion, ryg træning og kropsformning. Den styrker og ilter dine muskler, lærer dig at lytte til kroppens signaler og giver mere energi.

Tor. 9.00-10.30

24/ lektioner/12 gange. Kr. 890

**H 02 802** Start 9/9

**H 11 802** Start 13/1

Tor. 10.40-12.10

24/ lektioner/12 gange. Kr. 890

Hillerød, Menighedscenter, Åmosevej 13

**H 02 803** Start 9/9

**H 11 803** Start 13/1

## Krop balance/pilates

Karin Urskov, ☎ 4589 0701

Karin Urskov har udviklet et træningssystem, som gennemgår din krop totalt. Du bliver instrueret i rigtige bevægelsesmønstre, samt hvordan du opbygger og styrketræner din krop uden vægte.

Du ændrer din krop, du gør den sund, smidig og stærk ved dette træningskoncept.

Man. 10.40-12.10

26 lektioner/13 gange. Kr. 965 P/Rud. Kr. 785

Birkerød, Søndervangshallen

**B 02 817** Start 6/9

Tor. 10.15-11.45

26 lektioner/13 gange. Kr. 965 P/Rud. Kr. 785

Birkerød, Rudegård, opvarmningssalen

**B 02 807** Start 9/9

**B 11 807** Start 13/1

Fre. 13.00-14.00

18 lektioner/12 gange. Kr. 670

Furesø, Farum Kulturhus

**D 02 802** Start 10/9

## Afspænding/pilates

Andrea Jespersen, ☎ 6067 7379

Få mere energi og fungerer bedre i hverdagen. Opvarmning til musik, hvor alle muskelgrupper og led arbejdes godt igennem, med fokus på skuldre og nakke. Øvelser mhp. afspænding og udstrækning, kredsløb og bækkenbund. Pilates inddrages - en metode til holdningskorrektion, ryg træning og kropsformning. Den behandler kroppen som helhed og forbedrer den daglige brug af kroppen, styrker og ilter dine muskler, lærer dig at lytte til kroppens signaler og giver dig mere energi.

Ons. 15.15-16.45

20 lektioner/10 gange. Kr. 745

Allerød, Fritidsundervisningen, 2. Sal

**A 02 801** Start 15/9

Ons. 15.15-16.45

26 lektioner/13 gange. Kr. 965

Allerød, Fritidsundervisningen, 2. Sal

**A 11 801** Start 13/1

# ZUMBA, BEVÆGELSESTRÆNING, MAVE/RYG PÅ STORE BOLDE

## Zumba

Karin Urskov, ☎ 4589 0701

Tidens fantastiske nye bevægelsesform. Du sveder, du træner, du bevæger dig til meget dynamisk og rytmisk musik. Du har fornemmelsen efter en time, at alle dine muskler/celler har energi-forbrændt og styrket sig. Du træner med glæde og pulshintensitet. Dette skal opleves og prøves. Kort sagt, hvis du vil gøre noget ved dine fedtdepoter og gøre disse til muskelmasse, så er Zumba den rigtige mulighed.

Man. 9.00-10.30

26 lektioner/13 gange. Kr. 965 P/Rud Kr. 785

Birkerød, Søndervangshallen

**B 02 818** Start 6/9

Ons. 9.30-11.00

26 lektioner/13 gange. Kr. 965 P/Rud Kr. 785

Birkerød, Idrætscenter

**B 02 806** Start 8/9

**B 11 806** Start 12/1

## Bevægelighedstræning / styrketræning (Body-sds)

Siff Maluna Henriksen, ☎ 2622 4438

afsp.pæd. - [www.siffmaluna.dk](http://www.siffmaluna.dk)

Vi træner led, kondition, styrke, balance og koordinationen. Vi starter med at varme kroppen godt igennem og derefter få pulsen op. Derefter indgår elementer fra body-sds systemet (pafei-cufei), som skaber balance i kroppen og giver en flot holdning. Vi træner uden sko for at skabe et sundt og stærkt fundament for hele kroppen. Du får kontakt til hele din krop, og mærker at den gradvist bliver stærkere!

Man. 9.00-10.30

44 lektioner/22 gange. Kr. 1630 P/Rud. Kr. 1320

Birkerød, Idrætscenter

**B 02 801** Start 6/9

## Mave/ryg hold på store bolde

Siff Maluna Henriksen, ☎ 2622 4438

afsp.pæd. - [www.siffmaluna.dk](http://www.siffmaluna.dk)

Vi varmer hele kroppen op på den store bold med musik til. Derefter træner vi balance, koordination og styrke på bolden. Du får trænet din ryg og mave som helhed, hvilket giver en god holdning, og derefter en stærk og flad mave. Er du en af dem som måske aldrig har fået trænet dine mavemuskler op, så har du chancen her! Vi slutter timen af med stræk og en kort afspænding.

Man. 10.40-12.10

44 lektioner/22 gange. Kr. 1630 P/Rud. Kr. 1320

Birkerød, Idrætscenter

**B 02 802** Start 6/9





# DANS DANS DANS

## Flamencodans

Helle Borg Hansen, ☎2091 1866

[www.hbh-art.dk](http://www.hbh-art.dk)

At danse flamenco er mere end bare dans. Det er en måde at gå ind og finde sin indre styrke og skønhed. Det er også en måde at bruge de såkaldte negative flølelser til noget konstruktivt, da flamencoen bruger hele følelsesregistret. Det er også en måde til som kunstner at få kendskab til kroppens bevægelsesmønstre, og så at sige male sine figurer indefra. Og så ikke at forglemme at det er en fantastisk motion.

Lør. 13.00-17.00 incl. pause

4 lektioner/en gang. Kr. 200 P/Rud Kr. 175

[Birkerød, Mantziusgården](#)

**B 02 815** 30/10



*Dans med - Bliv inspireret til at tegne og male mennesker i bevægelse. Se kurser på side 19 & 21*

## Balkandans

Anne-Mette Nielsen, ☎3027 0387

En forrygende workshop med danse fra ex-Jugoslavien, Grækenland, Rumænien m.m. Kom og oplev de skønneste danse til inciterende musik. Oplev, at det ikke er så svært, at danse i de såkaldte "skæve" taktarter. Vi danser både rolige danse og danse med fuld fart. Alle, med lyst og nysgerrighed, kan deltage. Husk skiftesko samt evt. lidt mad og drikke til pausen.

Lør. 13.00-17.00 incl. pause

4 lektioner/en gang. Kr. 200 P/Rud Kr. 175

[Birkerød, Mantziusgården](#)

**B 02 816** 13/11

## Mavedans

Linnea Færch, ☎2533 4351

Denne graciøse og feminine dans styrker nænsomt hele kroppen og kan læres af alle uanset alder, højde og drøjde. Vi arbejder med basisteknikker fra bunden så alle kan være med og sætter dem sammen til en dans, der får smilet frem hos enhver.

Lør. 13.00-17.00

4 lektioner/en gang. Kr. 200. P/Rud. Kr. 175

[Birkerød, Mantziusgården](#)

**B 02 817** 20/11

Man. 18.30-19.30

9 lektioner/6 gange. kr. 450

[Torup, Forsamlingshuset](#)

**T 11 810** 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 og 4/4

## Spændende oplevelser med OPERAKOMPAGNIET

Syng i vinmarken 19/9  
Maskebal 4/12

### Undervisning og kurser

- 'Brum godt i gang' for begyndere
- Ensemblesang for øvede

Følg med på

[WWW.OPERAKOMPAGNIET.DK](http://WWW.OPERAKOMPAGNIET.DK)

## Nyt firestemmig blandet kor

- er det noget for dig?

Kontaktperson: Pina Tang-Holbek, ☎2162 1686

Kan du synge? Kan du lide at optræde? Er du i stand til at øve selvstændigt og villig til at gøre en indsats både sangmæssigt og på det praktiske plan? Så har vi et tilbud til dig!

Vi søger øvede sangere med et rimeligt nodekendskab således, at vi kan etablere en sanggruppe på ca. 20 personer fordelt på 4-stemmigt blandet kor.

Vores ambition er at komme ud at optræde til forskellige private arrangementer, firmafejer, konferencer etc. Repertoire: F.eks. show, musicals, Abba, Beatles, Swing.

Coach: Kirsten Schultz Hansen.

Der planlægges øveaften torsdag hver 2.-3. uge samt efter aftale evt. et par lørdage.

Yderligere oplysninger vil være at finde på [www.fritidsskoler.dk](http://www.fritidsskoler.dk).

Birkerød, sted oplyses ved tilmelding eller se hjemmesiden.

## Blokfløjtesammenspil

Anne-Mette Nielsen, ☎3027 0387

Musik og samvær er to ting, der klæder hinanden. At spille sammen i en gruppe er en skøn måde, at holde sine musikalske færdigheder ved lige på. Barokken og renæssancen var blokfløjtes glansperioder, og det er også denne musik, vi mest vil beskæftige os med. Men grundlæggende vil musikken blive udvalgt efter deltagernes formåen. Du skal have mindst to forskellige blokfløjter, f. ex. alt og tenor - men ring under alle omstændigheder og få en snak med læreren inden tilmelding.

Tir. 14.15-15.45 (lige uger)

12 lektioner/6 gange. Kr. 1000 P/Rud. Kr.915

Birkerød, Mantziusgården, spejlsalen

**B 02 601** Start 21/9

**B 11 601** Start 25/1

Introduktionsaften samt optagelsesprøve.

Kr. 100

**B 02 602** Tor. 23/9 19.30-21.45

Tilmelder du dig derefter hele forløbet, modregnes din betaling den samlede kursusrpris.

Tor. 19.30-21.45 33 lektioner/11 gange, incl. introduktionsaften.

**B 02 603** Start 23/9



Karina Bjerregaard



## Vingårdsbesøg – Furesødal

Besøg Furesødal vinmark, der er etableret i 2006.

Kr. 125 Smagning af vin incl. i prisen.

[Furesødal, Kongevejen 3, 3460 Birkerød.](#)

**B 02 101** Tor. 9/9 17.30-ca.19.00

## Vine fra Italien og Spanien

Vi vil kombinere kendskabet til vinene med den sammensatte smagsoplevelse, f.eks. hvordan vælger man den rette vin til maden – og omvendt. Vi smager 8 vine pr. aften. Medbring to glas.

**Italienske vine:** Verdens største vinland, men ukendt for mange – også italienerne selv. Vi smager de store vine fra Toscana, Piemonte og Veneto med enkelte afstikkere til de øvrige distrikter.

**Spanske vine:** Vi ser på den udvikling der er sket i Spanien på det vinmæssige område. Vi smager et bredt udsnit af dagens gode spanske vine, og ser på nyheder fra bl.a. Ribeira del Duero.

Tor. 19.00-ca. 21.00

To foredrag Kr. 250

+ vinenes pris ca. kr. 100 pr. gang

(afregnes med foredragsholder direkte).

[Furesø, Værløse, Satellitten](#)

**D 02 101** 4/11 og 2/12

**Jean Becker** (☎ 4060 5755) er formand for Foreningen af Vinavlere i Danmark. Han dyrker selv vin. Er medlem af bestyrelsen i Frederiksborg Vin, der er én af de første kommercielle vinavlere i Danmark. Vinen fra Fredensborg Slot er bl.a. lavet af Jean Becker.

## Introduktion til dansk vinavl samt smagning af dansk vin

Gennemgang af aktuel status for vinavl i Danmark. Siden Danmark fik lov at dyrke vin kommercielt i år 2000, er antallet af danske vinavlere steget til over 1400. Det drejer sig om alt fra et par vinstokke i haven til kommercielle danske avlere med flere tusinde vinstokke.

Foredrag Kr. 160 + vinens pris ca. kr. 100 (afregnes med foredragsholder direkte).

[Furesø, Værløse, Satellitten](#)

**D 11 101** Tor. 20/1 19.00-ca. 21.00

## Anlæg din egen vinhave

Har du 100 m<sup>2</sup> ledig plads i din have har du plads til en vinhave. Startomkostningerne er beskedne, men giver glæde, frisk luft og livskvalitet og din egen vin. Klimaforhold og dyrkning af velegnede sorter gør, at du efter tre år kan høste første gang, og fortsætte de næste 25 år. Der undervises i etablering, vintyper, plantevalg, pasning, beskæring, beskyttelse, høst og behandling. Vi besøger vingårde, vinerier m.m. Beregn udgifter til prøvesmagning og vingårdsbesøg.

Tor. 19.00-21.30

12 lektioner/4 gange. Kr. 600

[Furesø, Værløse, Satellitten](#)

**D 11 102** 10/2, 17/3, 14/4 og 12/5

## Vegetarmad

Henning Moth, 6061 4080

Vegetarmad er både velsmagende, sund, flot og nærende og slet ikke kedelig. Den består af andet end kogte ris og gulerødder og et par salatblade! Vi laver spændende mad sammen, hører om kostsammensætning, krydderier, økologi, sundhed m.m. Kursuslederen har mere end 15 års erfaring som vegetarkok. Udgifter til materialer betales til underviser.

Fre. 18.00-21.00. Lør. 9.30-16.00. Søn. 9.30-13.30  
15 lektioner/3 gange. Kr. 705

Hillerød, Kulsvierskolen

**H 02 203** 8/10, 9/10 og 10/10



## — Foredrag/debat —

### Hjælper slankekuren ikke?

Dorte Windfeld, 2673 7753

exam. psykoterapeut og sygeplejerske

[www.din-psykoterapi.dk](http://www.din-psykoterapi.dk)

Fylder maden meget i livet? Spiser du ind imellem mere end du har behov for? Trøstespiser du? Er du irriteret på dig selv over, at du ikke kan lade være? Kender du til "elevatortvægt" hvor du taber dig og tager på igen? Kan du svare ja til nogle af disse spørgsmål, er dette foredrag noget for dig. Du har sikkert prøvet mange diæter og ved at motion er vigtig. Men hvorfor er det så svært og hvad kan du gøre? Andet foredrag vil være opfølgning af første, men man kan også sagtens deltage uden at have været på første foredrag.

Entre Kr. 75. (Tilmelding nødvendig)

Hillerød, Byskolen

**H 11 101** Tor. 27/1 19.00-ca. 21

**H 11 102** Tor. 17/3 19.00-ca. 21

### Fod på livet – fra Gedser til Skagen

Birthe Straarup, ☎4643 7028

[www.fodpaalivet.dk](http://www.fodpaalivet.dk)

Om sundhedsvandring. Find indre stilhed, mens du nyder naturen og spiser klimakærlig Solskinsmad. Der vises lysbilleder og serveres Solskinsmad.

Desuden introduktion til vandring i Guds Natur ved Gobaneh Ella Nielsen Dimma – side 37.

Afholdes som et samarbejde mellem Birkerød Fritidsskole og DOF Allerød Fritidsskole.

Entre kr. 125 incl. betaling for Solskinsmad  
(Tilmelding nødvendig)

Birkerød, Mantziusgården

**A 02 101** Tir. 28/9 19.00-21.00