





# AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

## FORÅRSKATALOG 2019

# AOF VENDSSYSEL

DE DRØMME,  
VI DELER,  
SAMLER OS

	<a href="http://aof-vendssysel.dk">aof-vendssysel.dk</a>
	<a href="https://www.facebook.com/aofvendssysel">@aofvendssysel</a>
	<a href="mailto:info@aof-vendssysel.dk">info@aof-vendssysel.dk</a>
	<a href="https://www.instagram.com/aof_vendssysel">aof_vendssysel</a>

---

# VELKOMMEN

---

Velkommen til AOF-Vendsyssels kursusprogram for foråret 2019. Vi glæder os over at kunne præsentere en lang række nye kurser, workshops og foredrag. Alsidigheden er stor, og der er tilbud til unge såvel som ældre i hele kommunen. Vores nye sprogkurser i engelsk, tysk og spansk har alle lærere, der enten har sprogene som deres modersmål eller som har boet i lande hvor sprogene er blevet talt. Det er vi overbevist om vil give kurserne dynamik.

Det er dejligt at vi bl.a. kan tilbyde Mexicansk og Spansk madlavning med en meget dygtig kok, der har mange års erfaring. Samtidigt får vi også mulighed for at høre foredrag om vin og klima i foråret.

Vi tror på at workshops og kortere kurser og foredrag vil tiltrække flere til at deltage, så disse koncepter vil vi lige så stille udbygge. Bl.a. har vi en workshop om "hvordan man laver en børnebilledbog" med en dygtig børnebogsillustrator.

Som noget nyt har vi indledt et samarbejde med Dronninglund slot, hvor slottet vil være vært for

foredrag. Vi tror på at rammerne omkring aktiviteter, som vi tilbyder, også er af stor vigtighed. Det er et samarbejde vi skønner på, og som vi vil udbygge.

AOF står for folkeoplysning, der støtter den enkelte i at opnå færdigheder til vores fælles glæde i en verden omkring os, som til stadighed forandrer sig.

På vores hjemmesider [www.aof-vendsyssel.dk](http://www.aof-vendsyssel.dk) og [www.vendsyssel.aof.dk](http://www.vendsyssel.aof.dk), får du en mere uddybende beskrivelse under de enkelte kurser og foredrag. Her har du mulighed for at tilmelde dig, men du er også altid velkommen til at kontakte AOF Vendsyssel på tlf. **98282898**.

Følg vores aktiviteter på [facebook.dk/AOF Vendsyssel](https://www.facebook.com/AOFVendsyssel).

Vi glæder os til at se dig!

**Formand for  
AOF-Vendsyssel Aftenskole  
Jytte Thisted**



**DE DRØMME,  
VI DELER,  
SAMLER OS**

# SPROG

## ENGELSK FOR BEGYNDERE

Kurset er for dig, der gerne vil lære engelsk helt fra bunden, hvor vi øver almindelige hverdagssituationer. Vi starter med det helt basale sprog og går videre til sjove dialog-øvelser/rollespil. Vi vil læse og snakke om korte, enkle tekster for at øve udtale og udbygge dit ordforråd og samtidig få et indblik i engelsk og amerikansk kultur. Kom og vær med i hyggelige og uformelle rammer sammen med vores engelsklærer Birgitte Nielsen, der kommer fra Brønderslev, men som har boet i England og USA i en del år. Vi glæder os til at se dig.

**101-19** 10 mandage fra kl.19.00-20.50

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 11. februar

Lærer: Birgitte Schierning Nielsen

**Pris** . . . . . kr.630,- / 590,-

## ENGELSK FOR FORTSÆTTERE

Vil du gerne begå dig i almindelige hverdagssituationer, på rejser osv., er dette kurset for dig! Vi starter med opfriskning af det helt basale sprog, men går hurtigt videre til sjove dialog-øvelser/rollespil. Vi vil læse og snakke om korte enkle tekster for at øve udtale og udbygge dit ordforråd og samtidig få et indblik i engelsk og amerikansk kultur. Mød vores engelsklærer Birgitte Nielsen, der kommer fra Brønderslev men har boet i England og USA i en del år.

**102-19** 10 torsdage fra kl.19.00-20.50

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 14. februar

Lærer: Birgitte Schierning Nielsen

**Pris** . . . . . kr.630,- / 590,-

## SPANSK FOR BEGYNDERE

Tillad dig selv at lære noget nyt, noget der kan hjælpe dig med at opdage nye mennesker, bøger, musik og kulturer. Nogen siger, at den bedste måde at holde vores hjerner unge på, er altid at lære noget nyt, hvorfor ikke forsøge at lære spansk, kom og få oplevelsen af vores spansklærer. Hun kommer fra Mexico og er mere end glad for at dele hendes viden og kultur med dig. Køb af undervisningsmateriale til spanskundervisningen aftales med læreren.

**103-19** 10 onsdage fra kl.19.30-21.20

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 13. februar

Lærer: Juana Aide Vela Dominguez

**Pris** . . . . . kr.630,- / 590,-

## SPANSK FOR FORTSÆTTERE

Kender du allerede sproget? Kom og fortsæt din læring, så du kan nyde at læse på et andet sprog, få venner, engagere dig i samtaler om arbejde eller fritid. Vil du gerne kunne kommunikere på din næste ferie i Spanien eller i andre lande hvor spansk bliver talt. Vidste du, at der er mere end 18 lande og omkring 400 millioner mennesker, hvis modersmål er spansk over hele verden? Så hvad venter du på? Vi glæder os til at se dig! Køb af undervisningsmateriale til spanskundervisningen aftales med læreren.

**104-19** 10 torsdage fra kl.19.30-21.20

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 14. februar

Lærer: Juana Aide Vela Dominguez

**Pris** . . . . . kr.630,- / 590,-

## SPANSK FOR BEGYNDERE

Vil du f.eks. have mere ud af dit besøg i spansktalende lande, så er dette kursus for dig. På kurset vil vores spansklærer, som har spanske aner, give dig et autentisk indblik i spansk sprog og kultur. Du vil lære de grundlæggende vendinger og opnå et ordforråd, der vil gøre dig i stand til at kommunikere på spansk, ved f.eks. bestilling af mad, indkøb i forretninger eller ved en hyggesamtale med en lokal. Undervisningen, som tilpasses kursisternes behov, vil hovedsagelig have fokus på forståelse og mundtlighed, hvor grammatikken vil indgå som et naturligt supplement "efter behov". Køb af undervisningsmateriale til spanskundervisningen aftales med læreren.

**105-19** 10 torsdage fra kl.19.30-21.20

Sted: **Dronninglund**

Start: 14. februar

Lærer: Mónica de la Fuente Matthes

**Pris** . . . . . kr.630,- / 590,-



---

## SPANSK FOR FORTSÆTTERE

---

Repetér og udbyg dit kendskab til spansk sprog og kultur, så du f.eks. meget lettere kan begå dig i et spansk-talende land. På kurset lægges der vægt på at udbygge dit ordforråd og kendskab til de spanske grammatiske grundregler, så din evne til at udtrykke dig frit på spansk udvikles, samtidigt med at din viden om den spanske verden udvides. Kurset tilpasses deltagernes kendskab til spansk og vil indeholde udfordringer så alle får mulighed for at udbygge deres ordforråd. Køb af undervisningsmateriale til spanskundervisningen aftales med læreren.

**106-19** 10 onsdage fra kl.19.30-21.20

Sted: **Dronninglund**

Start: 13. februar

Lærer: Mónica de la Fuente Matthes

**Pris** . . . . . kr.630,- / 590,-

---

## TYSK FOR BEGYNDERE

---

Kom og tal tysk. På din næste ferie kan du tale mere tysk. Sproget udvikles, når man tør at snakke løs. På dette kursus får du mulighed for det - i en hyggelig og uformel atmosfære. Gennem samtaler og ved at læse korte hverdagstekster bygger vi videre på dit ordforråd og arbejder med en god udtale. Fordi tysk er mere end "der, die, das". Sinikka Rap er oprindeligt fra Tyskland, og vil hente eksempler fra den tyske hverdag. Vi vil få Video Chat besøg fra Tyskland, hvor der vil være dialog med det nyindlærte sprog.

**107-19** 10 onsdage fra kl.19.30-21.20

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 13. februar

Lærer: Sinikka Rap

**Pris** . . . . . kr.630,- / 590,-

---

# KROP & SUNDHED

---

---

## BLIV VEN MED DIN RYG

---

Hvorfor har vi rygproblemer? Hvad skal vi gøre for at få problemerne til at forsvinde. Der vil blive mulighed for at diskutere de enkelte deltagers situation, og kursusindholdet bliver tilpasset dette såvidt muligt. Vi kommer omkring alle mulighederne. Både teoretisk og praktisk. Hensigtsmæssig arbejdsstilling. Korrekt løfteteknik. Forståelse af ryggens funktioner. Smidighedstræning. Styrketræning. Alle øvelser kan laves hjemme på stuegulvet. Hver mødedag får du et sæt af øvelser med hjem, som du opfordres til at lave til den efterfølgende gang. Medbring et liggeunderlag samt et tæppe. Løstsiddende tøj.

**108-19** 4 lørdage den 16./2.-2./3.- 16./3.-30./3.

fra kl. 11.00 - 13.45

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 16. februar

Lærer: Fysioterapeut Ove Chransager

**Pris** . . . . . kr.378,- / 354,-

---

## MASSAGE

---

Lær den ædle kunst at massere. Det er frit om man vil medbringe en makker, men det kan være en fordel. Hvor er det godt at massere? Hvor er det dårligt at massere? Hvordan skal du bruge dine hænder og din krop?. Der vil blive fokuseret på fysiologisk massage. Vi vil komme ind på kroppens anatomi. Jeg er uddannet fysioterapeut med 20 års erfaring. Medbring liggeunderlag og tæppe.

**109-19** 4 lørdage den 16./2.-2./3.- 16./3.-30./3.

fra kl. 14.15 til 17.00

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 16. februar

Lærer: Fysioterapeut Ove Chransager

**Pris** . . . . . kr.378,- / 354,-

---

## HATHA YOGA

---

Hatha yoga er en form for yoga hvor der både er stående og siddende stillinger. Der er fokus på at stå og sidde lidt længere tid i stillingerne og på de lidt dybere stræk. I mine timer er der altid et bestemt tema for hver time/session. Det kan være ryg/skulder eller hofte/baglår.

**110-19** 10 onsdage fra kl.17.00-18.50

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 13. februar

Lærer: Yogainstruktør Mitzi Gade Ziegler

**Pris** . . . . . kr.630,- / 590,-

---

## PILATES FOR NYBEGYNDERE

---

Pilates består af 5 grundprincipper, som vi på dette hold gennemgår grundigt, så du senere hen får mest muligt ud af dine pilates timer.

Pilates er effektiv styrketræning, som i roligt tempo øger både smidighed og balance. Øvelserne foregår på fortrinsvis på gulv/måtte og kan udføres af alle, også hvis du har skavanker, så som knæ-/skulder- eller rygproblemer.

Der arbejdes bevidst med vejrtrækningen, som gør at du øger din kropsbevidsthed og er med til at mindske stress.

Der afsluttes med 15 minutters afspænding.

Har du lyst til at være med, skal du blot medbringe en måtte, tæppe og evt. en pude/yogablok.

Underviser: Certificeret pilates instruktør, Henriette A. Jørgensen

**111-19** 12 onsdage kl. 14.30 - 16.00

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 6. februar

Lærer: Pilatesinstruktør Henriette A. Jørgensen

**Pris** . . . . . Kr. 756,- / 708,-

---

## HEALING YOGA OG CHI GONG

---

Yoga og chi gong har direkte indflydelse på din krops selvhelbredende kræfter. Du starter med at ligge og meditere med bevidsthed til din krop og åndedræt. Jeg guider dig. Tankerne får ro. Det gør, at du får mulighed for at gå dybere i yogaøvelser og opnå ny styrke, smidighed og koncentration. Qi gong træningen er blide enkle meditative bevægelser. Det er vitalitet, liv og lys. Du træner evnen til at lytte til din krop og arbejde med at løsne spændinger og skader, så energien igen kan flyde frit. Det styrker immunsystemet, beroliger sindet - ganske effektivt mod stress

Opmærksomhed til åndedrættet øger din kropsbevidsthed og nærvær. Kurset henvender sig til alle.

Medbring: Tæppe til afspænding. Få mere info:

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

Sted: **Try Borger & kulturhus Tryvej 62, 9330 Dronninglund**

Lærer: Yogainstruktør Jette Siig

**112-19** 12 tirsdage kl. 10.00 - 11.50

Start: Tirsdag d. 15. januar 2019

**113-19** 12 tirsdage kl. 13.45 - 15.35

Start: Tirsdag d. 15. januar 2019

**114-19** 12 torsdag kl. 10.00 - 11.50

Start: Torsdag d. 17. januar 2019

**Pris** . . . . . kr. 756,- / 708,-



# DIGITALE MEDIER

## DIGITAL SPEJLREFLEKS - FOR BEGYNDERE OG LET ØVEDE

Lær at bruge dit kamera og få bedre billeder af familien, ferien mv. Kurset henvender sig til dig som har et kamera, men ikke formår at udnytte de muligheder kameraet rummer. Vi vil arbejde med grundlæggende ting omkring fotografering, gennemgå teorien bag, for derefter at bruge det i praksis. Vi gennemgår følgende: Blænde, lukketid og iso, hvidbalance, opbygning af billedet, komposition og det gyldne snit, anvendelse af lys, redigering og beskæring af billede, praktiske opgaver.

Du skal medbringe dit eget kamera og din bærbare PC til redigering.

**135-19** 10 onsdage fra kl.19.30-21.20

Sted: **AOF, Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 13. februar

Lærer: Fotograf Anders Dahl Tollestrup

**Pris** . . . . . Kr.630,- / 590,-

## WORKSHOP: LAV DIN EGEN E-BOG

Har du tænkt på at lave din egen E-bog, så er her et "Hands-on kursus" i at producere en færdig e-bog - en grundig introduktion til fremgangsmåderne. E-bogen er meget nem at distribuere og der er ingen trykkeomkostninger. Man kan lægge den på sin hjemmeside, eller man kan sælge/bruge/dele den på forskellige platforme og sociale medier. Layout til din e-bog skal tænkes strukturelt og fommæssigt anderledes end til de trykte medier, hvorfor der lægges vægt på denne del.

Medbring bærbar PC. Medbring gerne dine egne tekster og forsidebilleder. Husk madpakke til frokost.

**136-19** Lørdag den 6. marts fra Kl. 9.00 - 14.25

Tid: Lørdag den 6. marts fra Kl. 9.00 - 14.25

Start: 6. marts

Sted: **AOF, Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Lærer: Bibliotekar Jens Peter Bregnballe

**Pris** . . . . . Kr.189,- / 177,-

## IT FOR SENIORER - BEGYNDERE

Mød det digitale Danmark

Kurset henvender sig til nybegyndere, der vil prøve "Det digitale Danmark".

Kursisterne opnår færdigheder i at kunne betjene sig selv som e-borger.

Vi starter med at oprette og anvende nøglekortet fra NemID.

På kurset arbejder vi bla. med disse emner:

- ▶ Hvad er en computer, tastatur, mus, printer mv.
- ▶ Skat.dk, Borger.dk, E-boks.dk, Netbank mv.
- ▶ Handle/sælge på nettet
- ▶ Bruge mail/oprette mail
- ▶ Bruge diverse programmer
- ▶ Informationssøgninger
- ▶ Sende e-mail til de offentlige myndigheder
- ▶ Anvendelse af mobilepay

Kurset tilrettelægges ud fra kursisternes behov og ønsker. Vi arbejder i et tempo, så alle kan følge med. Medbring: Egen bærbar PC.

**138-19** 5 onsdage kl. 12.00-14.45

Sted: **AOF, Søndergade 31, 9320 Hjallerup**

Start: 16. januar 2019

Lærer: Svend Riis

**Pris** . . . . . Kr. 473,-/443,-

## IT FOR SENIORER - FORTSÆTTERE

Kurset henvender sig til dig, der har styr på det grundlæggende IT og som gerne vil være mere dus med deres computer, tablet, iPad samt smartphones. På kurset vil vi arbejde med regneark, tekstbehandling og hvad der ellers er af ønsker. Der tages hensyn til gruppe og individuelt undervisning. Medbring: Egen bærbar PC.

**137-19** 10 onsdage kl. 9.00-11.45

Sted: **AOF, Søndergade 31, 9320 Hjallerup**

Start: 16. januar 2019

Lærer: Svend Riis

**Pris** . . . . . Kr. 945/885,-



# VANDRETURE

## BYVANDRING I BRØNDERSLEV

Med udgangspunkt i Brønderslev Bibliotek gæses en tur i byen og Henning Jørgensen vil fortælle om forandringerne i forbindelse med byfornyelsen i 90'erne. Han vil fortælle om hvordan byen så ud før den tid, og hvordan den kommer til at se ud i fremtiden. Henning Jørgensen er tidligere formand for Teknisk Udvalg i Brønderslev Kommune gennem 8 år i 90'erne.

**115-19** Onsdag den 8. maj fra Kl. 19.00 – 20.50

Mødested: **P.N. Jensens Plads 5, 9700 Brønderslev**

Tid: Onsdag den 8. maj fra Kl. 19.00 – 20.50

Guide: Henning Jørgensen

**Pris** ..... Kr. 100,-



## DE DANSKE YNGLEFUGLE

Dette er en fugletur, hvor der sættes fokus på ynglefuglene og deres sang. Hver fugleart synger med sin karakteristiske stemme. Kan man få fat i disse karakteristika, letter det artsbestemmelsen af arterne. Der vil sættes fokus på deres trækmønstre og nogle af de resultater ringmærkningen har givet. Der er flere gode fortællinger i dette. Der kigges på natur i Jyske ås og opleves, hvad man møder på turen, f.eks. flotte sommerfugle og Guldsmede m.m. Turen går mod Nymølle bæk ad Jyske ås stien. Derefter køres til Grevemosen og der gæses en tur der. Medbring selv kaffe m.m. Husk godt fodtøj.

**117-19** Søndag den 2. juni fra Kl. 09.00

Mødested: **Lunken Naturskole, Håndbækvej 144, 9740 Brønderslev (Pajhede skov)**

Tid: Søndag den 2. juni fra Kl. 09.00

Guide: Knud Jørgensen

**Pris** ..... Kr.150,-

## RHODODENDRONPARKEN

Rhododendronparken, beliggende i hjertet af Brønderslev by, har i årevis været byens unikke kendemærke og vartegn. Med mere end 10.000 planter fordelt på over 130 sorter er Rhododendronparken den største af sin slags i Nordeuropa. Parken står i fuldt flor i maj og juni, hvor de blomstrende rhododendronplanter skaber en sand farvesymfoni til fryd for både syns- og duftsanserne. Vi vil blive vist rundt i parken af Ole Birkelund, der levende kan fortælle om planterne og parken. Og derefter vil vi spise frokost på den socialøkonomiske Cafe Kox.

**116-19** Lørdag den 25. maj fra Kl. 11.00 -14.00

Mødested: **Nørregade 41, 9700 Brønderslev**

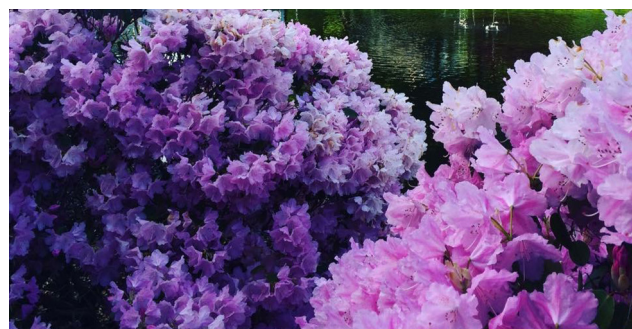
Tid: Lørdag den 25. maj fra Kl. 11.00 -14.00

Guide: Ole Birkelund

**Pris** ..... Kr.150,-

Inklusive frokost & vand på Café Kox

Max. 35 personer



## MAD & VIN

### KOLDKLIMA VINE VERSUS OVERSØISKE VINE

Kom til et hyggeligt, uformelt foredrag med vinsmagning hvor vi sætter fokus på klimaets indflydelse på druen og vinen – Og bliv samtidig klogere på dine egne præferencer. Hvad kan du forvente når du vælger en Chardonnay fra Chablis i Bourgogne versus en Chardonnay fra Colchague Valley i Chile? Og hvordan smager en Pinot Noir fra det solrige Sonoma Valley i forholdet til den europæiske udgave fra druens hjemland – Bourgogne, Frankrig? Er du til den kølige europæiske stil, hvor der ofte er mere frisk frugtsyre, stringens og elegance – Eller er du mere til den frugtige, runde, rige stil man ofte finder i de oversøiske vine? Med udgangspunkt i 6-7 udvalgte vine fortælles der om – og ikke mindst, smages der på forskelle og ligheder mellem druer, oprindelse og forskellige tilgange til winemaking.

**118-19** Torsdag den 28. februar fra kl.19.30-21.20

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Foredragsholder: Vinekspert Kristian Worsøe Damm fra Sigurd Müller Vinhandel

**Pris** . . . . . Kr. 250,00 kr.

**119-19** Torsdag den 7. marts fra kl.19.30-21.20

Sted: **AOF, Søndergade 31, 9320 Hjallerup**

Foredragsholder: Vinekspert Kristian Worsøe Damm fra Sigurd Müller Vinhandel

**Pris** . . . . . Kr. 250,00 kr.

**120-19** Torsdag den 14. marts fra kl.19.30-21.20

Sted: **9330 Dronninglund**

Foredragsholder: Vinekspert Kristian Worsøe Damm fra Sigurd Müller Vinhandel

**Pris** . . . . . Kr. 250,00 kr.

### MEXICANSK MADLAVNING

Kokken Daniel Robert Ciobanu introducerer dig til rigtig mexicansk madlavning. Der er ikke nogen bedre måde at lære og forstå en kultur på end ved at kende og smage maden. Kom og lær lidt af den mexicanske kultur gennem deres traditionelle mad. Du vil lære at forberede saucer fra mild til krydret, supper, ceviches, hovedretter, desserter og selvfølgelig håndlavede tortillas. Vores erfarne kok vil tage dig igennem denne oplevelsestur, der får dig til at sætte pris på og nyde denne mad.

Udgifter til maden afregnes fra gang til gang.

**121-19** 10 mandage fra kl.18.00-20.45

Sted: **9700 Brønderslev**

Start: 11. februar

Lærer: Kok Daniel Robert Ciobanu

**Pris** . . . . . Kr.945,- / 885,-

### SPANSK MADLAVNING

Kan du lide paella, fabada eller noget af det store udvalg, som det spanske køkken har at tilbyde? Kom og mød vores erfarne kok Daniel Robert Ciobanu og lær at forberede nogle af de mest traditionelle spanske retter. Hvis du elsker mad, er det den type kursus, du bør tage. Lær hvordan du forbereder alle disse skønne retter, så du kan være vært for din næste middag med et stort fad med tapas og pinxos.

Udgifter til maden afregnes fra gang til gang.

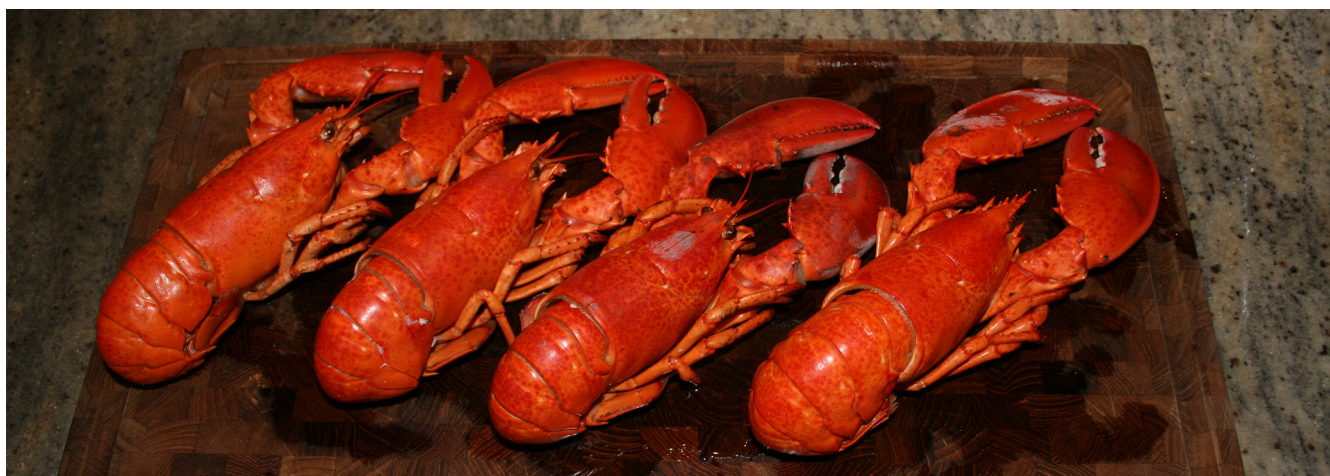
**122-19** 10 tirsdage fra kl.18.00-20.45

Sted: **9700 Brønderslev**

Start: 12. februar

Lærer: Kok Daniel Robert Ciobanu

**Pris** . . . . . Kr.945,- / 885,-







---

## DYRK DINE EGNE GRØNTSAGER -MED GLÆDE OG MENING

---

At trække en frisk gulerod op af jorden, som man selv har dyrket giver både mening og glæde! På dette kursus lærer du alt om grundlæggende køkkenhavedyrkning. F.eks. hvad du skal tænke på, når du anlægger og dyrker en køkkenhave. Du lærer om forskellige dyrkningsmetoder, sædskifte, jordtyper og gødning, men også om de enkelte plantefamilier, pasning af køkkenhaven, høst og opbevaring af grøntsager. Kurset giver dig masser af inspiration til at komme i gang - eller blive bedre til - at dyrke dine helt egne grøntsager til glæde for hele familiens sundhed og velvære. Målet er at sætte dig i stand til at dyrke dine egne grøntsager, uanset om det er i lille skala - eller i stor skala som selvforsyner. Medbring selv din frokost.

**123-19** Søndag d. 17. og d. 31. marts fra kl.10.00 -15.00  
Sted: **9320 Hjallerup**

Start: 17. marts

Lærer: Haveekspert Janne Tornvig Bak

**Pris** . . . . . Kr.315,- / 295,-

---

## KUNST OG KØKKEN

---

I denne weekend kan du fordybe dig i maleriet og kombinere det med madlavning i køkkenet. Fredag starter med middag bestående af sommerretter og drinks. Om aftenen arbejdes eksperimenterende med tegneøvelser med fede tuscher, en boks og måske en saks! Om lørdagen arbejdes med malerier, og der bygges en flot og rustik bund op. I køkkenet laves tapas, spreads mm. Der arbejdes på rustikke bogstaver og lag-på-lag maleri med fut i farverne, penselstrøg og regnbuebunde. Dagen sluttes af med eftermiddagskaffe og lidt sødt, og en sidste omgang i malerværkstedet. Om søndagen vil du lære at inddrage spray og stencils i dine værker. Så står den på tilberedning af italiensk frokost, hvor du lærer noget om pasta og brugen af italienske melsorter. I malerværkstedet vil du lære lidt om at få et maleri færdiggjort, og hvad man skal gøre for at komme videre, hvis man går i stå. Der bliver gang i de sidste eksperimenter, fede titler og vi skal se og tale om vores værker i en fælles lille udstilling.

**124-19** Fra fredag den 24. til søndag den 26. maj  
Tid: Fredag kl. 17.00 - 20.40, lørdag kl. 09.00 - 17.15,  
søndag 10.00 - 14.35

Sted: **Skolekøkkenet på Hedegårdsskolen, Nordens Allé 56, 9700 Brønderslev**

Lærere: Kicki Vibe - Petersen & Kristine Plambeck Nielsen

**Pris** . . . . . Kr.567,- / 531,-



## FLØDEBOLLEKURSUS

Navnet er måske lidt misvisende, for det er jo ikke fløde, der er fyldt i flødebollerne. I stedet er det hårdt piskede æggehvider, der giver flødebollen det, den er så berømt for: En cremet, luftig konsistens. Er du vild med flødeboller, så tilmeld dig flødebolle kurset, hvor du vil lære, hvordan man laver flødeboller med sprøde chokoladeknæk, den luftige skum og den knasende bund. Hvad er inkluderet i et 3 timers flødebollekursus:

- ▶ Instruktion i at bage bunde, lave flødebolleskum, sprøjteteknik, temperere chokolade og pynte de færdige flødeboller.
- ▶ 10-12 flødeboller med hjem, som du selv laver.
- ▶ En portion hjemmelavet "Nutella", som laves af den overskydende chokolade
- ▶ Der er kaffe og te under kurset.
- ▶ Opskrifterne får du med hjem.

Medbring 2 viskestykker samt forklæde.

**125-19** 1 mandag kl. 18.15 - 21.00

Sted: **Skolekøkkenet på Hedegårdsskolen, Nordens Allé 56, 9700 Brønderslev**

Start: Mandag d. 25. marts 2019

Lærer: Vivian Bo Poulsen, Viv Chokolader

**Pris** . . . . . Kr. 325,- / 319,-

## FYLDTE CHOKOLADER

Har du aldrig arbejdet med chokolade, og drømmer du om at lave fyldte chokolader fra bunden, så er dette kursus lige noget for dig.

Efter en kort introduktion omkring temperering for at få blank chokolade med det helt rigtige "knæk", vil vi gå i gang med at lave forskellige fyldte chokolader fra bunden.

Du vil komme til at støbe, fylde og lukke chokoladeskaller og lave forskellige slags fyld til chokoladerne.

Kurset indeholder en pause, hvor du kan lave dig en kop kaffe/te.

Chokoladerne bliver pakket i æsker, så du kan tage dem med hjem, sammen med opskrifter og tempereringsvejledning.

Medbring 2 viskestykker samt forklæde.

Niveauet er for begyndere.

**126-19** 1 tirsdag kl. 18.15 - 21.00

Sted: **Skolekøkkenet på Hedegårdsskolen, Nordens Allé 56, 9700 Brønderslev**

Start: Tirsdag, d. 26. marts 2019

Lærer: Vivian Bo Poulsen, Viv Chokolader

**Pris** . . . . . Kr. 325,- / 319,-

## PÅSKEÆG OG FYLDTE CHOKOLADER

Vil du gerne kunne lave påskeæg og fyldte chokolader fra bunden, så er dette kursus lige noget for dig. Efter en kort introduktion omkring temperering for at få blank chokolade med det helt rigtige "knæk", vil vi gå i gang med at lave fyldt chokolade og påskeæg. Du vil komme til

- ▶ at lave lækker fyld
- ▶ støbe fylde og lukke chokoladeskaller
- ▶ støbe et stort påskeæg
- ▶ rulle og overtrække små marcipanæg

Kurset indeholder en pause, hvor du kan lave dig en kop kaffe/te.

Chokoladerne bliver pakket i æsker, så du kan tage dem med hjem, sammen med opskrifter og tempereringsvejledning.

Medbring 2 viskestykker samt forklæde.

Niveauet er for begyndere.

**127-19** 1 mandag kl. 18.15 - 21.00

Sted: **Skolekøkkenet på Hedegårdsskolen, Nordens Allé 56, 9700 Brønderslev**

Start: Mandag d. 8. april 2019

Lærer: Vivian Bo Poulsen, Viv Chokolader

**Pris** . . . . . Kr. 325,- / 319,-



---

# MUSIK

---

---

## KEYBOARD

---

Kurset er både for nybegyndere og øvede.

Lær at spille på de fantastiske keyboards og/eller få kendskab til becifrings klaver spil.

Lær dit eget keyboard mere at kende/hvilke store muligheder der er for at dit spil kan lyde – næsten – som et helt orkester. Du lærer at spille efter noder og gehør. Kurset tilrettelægges ud fra hver enkelt deltager med 30 min. undervisning pr. gang. Få mere info: Kontakt Poul Erik på tlf. 60679582

**128-19** 10 onsdage kl. 15.00-16.50

Sted: AOF, Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev

Start: 23. januar 2019

Lærer: Poul Erik Jensen

**Pris** . . . . . Kr. 760,- / 720,-

---

## GITARUNDERVISNING

---

Alle kan lære at spille guitar...

Så uanset hvilken alder du har, drømmer om at vælte verden med dit eget band eller bare vil hygge dig lidt med din guitar hjemme i sofaen, er du kommet til det rette sted.

Guitaren er verdens fedeste instrument og udfoldelsesmulighederne er næsten endeløse.

Så det er bare med at komme i gang, undervisningen er fortrinsvis individuel.

**129-19** 12 mandage kl. 16.00 – 17.50

Sted: **AOF Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 7. januar 2019

Lærer: Hans Ole Pedersen

**Pris** . . . . . Kr. 756,- / 708,-

**130-19** 12 mandage kl. 18.00 – 19.50

Sted: **AOF Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 7. januar 2019

Lærer: Hans Ole Pedersen

**Pris** . . . . . Kr. 756,- / 708,-

**131-19** 12 tirsdage kl. 16.00 – 17.50

Sted: **Hjallerup Skole lok.32, 9320 Hjallerup**

Start: 8. januar 2019

Lærer: Hans Ole Pedersen

**Pris** . . . . . Kr. 756,- / 708,-

**132-19** 2 tirsdage kl. 18.00 – 19.50

Sted: **Hjallerup Skole lok.32, 9320 Hjallerup**

Start: 8. januar 2019

Lærer: Hans Ole Pedersen

**Pris** . . . . . Kr. 756,- / 708,-

---

## GITAR – LYNKURSUS

---

Lynkursus målrettet dagplejere/pædagoger/forældre m.m.

Der undervises i becifringslære (akkorder/greb). Du vil lære at kunne akkompagnere dig selv til lettere børnesange, og vil allerede efter første mødegang være i stand til at bruge det lærte sammen med børnene. Husk det er altid sjovt med musik og sang, så medbring din guitar samt et godt humør, så er vi i gang.

**133-19** 5 lørdage kl. 10.00 – 11.50

Sted: **AOF Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 12. januar 2019 – derefter 19.01, 26.01, 02.02, 09.02

Lærer: Hans Ole Pedersen

**Pris** . . . . . kr. 315,- / 295,-

---

## HARMONIKA - SOLO

---

Er du en garvet harmonikaspieler, der gerne vil lære mere eller nybegynder?

Så er dette kursus noget for dig. Jeg tager udgangspunkt i dit niveau og kurset tilrettelægges ud fra dine ønsker og behov. Tiderne for undervisningen er ligeledes tilpasset dig, men med udgangspunkt på onsdage hver 2-3 uge. Få mere info: Kontakt Rasmus på Tlf. 60934650

**134-19** 10 onsdage kl. 16.00-17.50

Sted: **Hornshøjvej 9, 9320 Hjallerup (Klokkerholm)**

Start: 30. januar 2019

Lærer: Rasmus Mose

**Pris** . . . . . Kr. 760/720,-



# KREATIVITET

## WORKSHOP: LAV DIN EGEN BØRNEBILLEDBOG

Her er en workshop for forældre og eller bedsteforældre og deres børn/børnebørn. Er du nysgerrig efter, hvordan man laver en børnebilledbog? Måske har du din egen ide, som du gerne vil prøve af? Den svenske børnebogsillustrator Helena Bergendahl guider gennem børnebilledbogens helt egne forudsætninger, både hvad angår teknik og fortælle måde i billede og tekst. Vi tester veje af til at finde en god historie og prøver forskellige måder af at illustrere på. Du har ikke brug for nogen forudsætninger. Medbring en bog, som I har syntes om, eller som børnene har elsket. Husk madpakke og drikkevarer til frokost. Der må forventes en betaling for materialeudgifter. Et barn ifølge med en voksen er gratis.



**139-19** Lørdag den 16. marts fra Kl. 9.00 – 14.25  
Sted: **Brønderslev Bibliotek, P. N. Jensens Plads 5, 9700 Brønderslev**  
Start: 16. marts  
Lærer: Børnebogsillustrator Helena Bergendahl  
**Pris** . . . . . Kr.189,- / 177,-



## BLOMSTERBINDING

Er du en af dem, der ofte tænker, at alle boligbladenes kranse og dekorationer ser fantastiske ud? Hvis du mangler inspiration og færdigheder, så kan du på dette hold lære noget. Her kaster vi os nemlig ud i kransebinding og plantestyling. Alt du skal medbringe er krukker, fade og saks. Medbring også gerne grønt og grene fra haven. Der må påregnes udgifter til materialer.

**140-19** 5 onsdage fra kl.19.00-20.50  
Sted: **AOF, Søndergade 31, 9320 Hjøllerup**  
Start: 20. februar  
Lærer: Blomsterdekoratør Lise Weigelt  
**Pris** . . . . . Kr.315,- / 295,-

## PÅSKEDEKORATIONER

Her er kurset for dig som drømmer om at skabe smukke påskedekorationer, som kan pynte i vinduer og på spisebordene. Lise Weigelt guider dig igennem nogle af de muligheder du kan give dig i kast med. Medbring også gerne grønt og grene fra haven. Der må påregnes udgifter til materialer.

**141-19** 2 torsdage 4. og 11. april fra kl.19.00-20.50  
Sted: **AOF, Søndergade 31, 9320 Hjøllerup**  
Start: 4. april  
Lærer: Blomsterdekoratør Lise Weigelt  
**Pris** . . . . . Kr.126,- / 118,-



## NORDISK KNIVKURSUS

På kurset lærer du de grundlæggende principper i at lave en nordisk inspireret kniv.

Vi gennemgår hele processen, således at du mindst for lavet en brugskniv.

Derudover får du lært de grundlæggende læderar-bejds teknikker til at lave skeden.

Materialepris: kr. 150,- til lim, læder mv.

Mere info: [www.knives.dk](http://www.knives.dk)

**142-19** 10 onsdage kl. 19.00 - 21.45

Sted: **Sløjdlokalet på Hedegårdsskolen, Nordens Allé 56, 9700 Brønderslev**

Start: 13. februar

Lærer: Jens Mikkelsen

**Pris** . . . . . Kr. 945,- / 885,-



KREATIVITET

## SYKURSUS FOR ALLE

Lær at sy dit eget og måske også familiens tøj. Få tips og idéer til at ændre færdige mønstre til dine mål.

Du lærer forskellige finesser så dit tøj får et professionelt udtryk og kommer til at sidde helt perfekt.

For at nå dertil skal vi arbejde med forskellige syteknikker. Undervisningen tilrettelægges individuelt for både begyndere og øvede. Medbring: Stof, mønsterpapir, alm. sygrej og evt. din egen symaskine.

**143-19** 6 mandage i ulige uger kl. 19.00-21.45

Sted: **AOF, Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: Mandag d. 14. januar 2019

Lærer: Eva Dam

**Pris** . . . . . kr. 567/531,-

**144-19** 10 onsdage kl. 19.00-21.45

Sted: **AOF, Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: Onsdag d. 16. januar 2019

Lærer: Eva Dam

**Pris** . . . . . kr. 945/885,-

**145-19** 5 tirsdage i ulige uger kl. 14.00 - 17.40

Sted: **AOF, Søndergade 31, 9320 Hjølling**

Start: 29. januar 2019

Lærer: Ane Marie Albøge

**Pris** . . . . . kr. 630,- / 590,-

## SY EN HEL WEEKEND

Kurset henvender sig både til begyndere og øvede. Kom og deltag i en spændende og intensiv weekend, hvor vi får syet en masse. Du kan sy lige hvad du har lyst til og du får næsten helt sikkert et eller flere projekter færdigt. Fredag får vi styr på, hvad der skal syes og vi begynder at tegne og rette mønstre til. Lørdag og søndag er to gode lange dage, hvor symaskinerne bare snurrer derudaf. Medbring: Stof, mønsterpapir, alm. sygrej og evt. din egen symaskine.

**146-19** Weekend 8. - 10. februar 2019

Sted: **AOF, Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Fredag: kl. 18.00 - 20.45

Lørdag: kl. 9.00 - 16.20

Søndag: kl. 9.00 - 16.20

Lærer: Eva Dam

**Pris** . . . . . kr. 598/560,-

**147-19** Weekend 26. - 28. april 2019

Sted: **AOF, Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Fredag: kl. 18.00-20.45

Lørdag: kl. 9.00-16.20

Søndag: kl. 9.00-16.20

Lærer: Eva Dam

**Pris** . . . . . kr. 598/560,-

## PILEFLETKURSUS – FOR BEGYNDERE OG LET ØVEDE

På dette kursus kan du lære og træne forskellige flette-teknikker fra bund til hank. Der vil være fokus på selve teknikkerne og ikke så meget på bestemte objekter, da det er svært at lave en færdig ting på en enkelt aften. Kurset henvender sig både til begyndere og let øvede. Der arbejdes med både faste og flettede bunde. Kurset bliver tilrettelagt således at alle kan være med, uanset niveau.

Pileflet kræver en del fingerkræfter og særligt værktøj, som I vil blive præsenteret for den første aften. Opblødt pil kan enten medbringes selv eller købes på kurset. Det samme gælder de faste bunde. Der afregnes efter endt kursus.

Facebook: <https://www.facebook.com/kjaer.mona>

**148-19** 5 torsdage kl. 18.30 – 21.15

Sted: **Krattetvej 87, 9740 Jerslev  
(mellem Mylund og Sterup)**

Start: 28. februar 2019

Lærer: Mona Kjær

**Pris** . . . . . Kr. 525,- / 495,-

## PILEFLETKURSUS – FOR BEGYNDERE OG LET ØVEDE

På dette kursus kan du lære og træne forskellige flette-teknikker fra bund til hank. Der vil være fokus på selve teknikkerne og ikke så meget på bestemte objekter, da det er svært at lave en færdig ting på en enkelt aften. Kurset henvender sig både til begyndere og let øvede. Der arbejdes med både faste og flettede bunde. Kurset bliver tilrettelagt således at alle kan være med, uanset niveau.

Pileflet kræver en del fingerkræfter og særligt værktøj, som I vil blive præsenteret for den første aften. Opblødt pil kan enten medbringes selv eller købes på kurset. Det samme gælder de faste bunde. Der afregnes efter endt kursus.

Facebook: <https://www.facebook.com/kjaer.mona>

**149-19** 5 mandage kl. 09.00 – 11.45

Sted: **Krattetvej 87, 9740 Jerslev  
(mellem Mylund og Sterup)**

Start: 29. april 2019

Lærer: Mona Kjær

**Pris** . . . . . Kr. 525,- / 495,-

## MALING SOM UDTRYKSFORM

Kurset er for både begyndere og øvede.

Vi udvikler i fællesskab din stil at udtrykke dig på, og det må gerne være sjovt.

Vi bruger olie og Akryl. (I Hjallerup bruger vi kun akryl maling) Forudgående kendskab til malekunsten ikke nødvendig. Medbring: Egne materialer.

**150-19** 10 mandage kl. 15.00-17.45

Sted: AOF, Søndergade 31, 9320 Hjallerup

Start: 28. januar 2019

Lærer: Martin Frydenlund, tlf. 21 45 18 71

**Pris** . . . . . Kr. 945,- / 885,-

**151-19** 10 mandage kl. 19.00-21.45

Sted: AOF, Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev

Start: 28. januar 2019

Lærer: Martin Frydenlund, tlf. 21 45 18 71

**Pris** . . . . . Kr. 945,- / 885,-





# FAGKURSER

## KEND DIN BIL

Har du lyst til at lære din bil at kende? Om du er 18 år eller 80 år, så vil du gerne vide noget om vedligehold, vask, olieskift, dæktryk, lamper i bilen. Og måske har du også mange spørgsmål, som du gerne vil have svar på. Her har du muligheden. Kontakt Mekaniker Kim Fredborg for mere info: 98 84 20 55.

**152- 19** 1 onsdag

Sted: **Dronninglund Auto Service, Nørregade 44, 9330**

**Dronninglund**

Start: Onsdag den 13. februar kl. 17.15 - 20.00

Lærer: Kim Fredborg

**Pris** . . . . . Kr. 100,- / 85,-

## SLÆGTSFORSKNING.

Weekendkursus for begyndere.

Ved du hvem du er? Hvor kommer du fra? Der findes efterhånden mange kilder på nettet, som kan give dig svar på disse spørgsmål. Vi vil se nærmere på de vigtigste kilder til slægtsforskning: kirkebøger, folketællinger og skifter. Samtidig vil vi øve læsning af gammel håndskrift. I løbet af dette kursus vil du lære grundbegreberne i slægtsforskning, så du selv kan finde din slægt og finde ud af, hvem du er! Du vil kunne få hjælp til installering af det gratis slægtsforskningsprogram Legacy, så du kan få organiseret dine data. Medbring din egen pc. Max. antal deltagere 12.

**153- 19** Weekend 1. - 3. marts 2019

Sted: **AOF, Søndergade 31, Hjallerup, 9320 Hjallerup**

Fredag: kl. 18.00-20.45

Lørdag: kl. 10.00-16.20

Søndag: kl. 10.00-16.20

Lærer: Jens Aaberg

**Pris** . . . . . kr. 473,-/443,-

## MEDBORGERFØRSTEHJÆLP

Kurset er målrettet dig, som skal bruge førstehjælp i privat- og arbejdsmæssig sammenhæng, og som gerne vil lære, hvordan du håndterer førstehjælpssituationer som hjertestop, ulykker og akutte sygdomme. Du lærer også at bruge en hjertestarter. Materialepris: Kr. 125,- for instruktionsbog, skal afregnes til Vagn Quist

**154- 19** Tirsdag og torsdag kl. 18.00-21.40

Sted: **AOF, Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Start: 5. marts og 7. marts 2019

Lærer: Vagn Quist Jensen

**Pris** . . . . . kr. 252/236,-



# FOREDRAG PÅ KORNUMGÅRDSVEJ

## VÆKST I DINE RELATIONER IGENNEM KÆRLIGHEDEN TIL DIG SELV

Kærligheden til dig selv er din vigtigste relation. Oplever du, at det til tider er nemmere at møde andre kærligt, end det er at nære, en givende og kærlige relation til dig selv? Der findes en nænsom, kærlig og smuk vej. Kærligheden lever nemlig i hvert et skridt du tager. Desværre sker det alt for ofte, at vi mennesker bliver "lidt væk fra os selv". Vi træder andres skridt i forsøget på, at blive mødt kærligt. Sandheden er, at du må starte med at skabe præcis det samme forhold til dig selv som du ønsker skal vækste i dine relationer. Når du genfinder din vej, opstår magien og du vil få netop det fra dine kære, som du går til dig selv. Det vil komme af sig selv og føles helt naturligt. Kom og lad dig inspirere, når Krops- og psykoterapeut Charlotte Østerbæk deler personlige og faglige erfaringer med dig, i et kærligt, nænsomt og levende rum.

**158-19** Onsdag den 13. marts fra Kl. 19.00

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Tid: Onsdag den 13. marts fra Kl. 19.00

Foredragsholder: Krops- og psykoterapeut  
Charlotte Østerbæk

**Pris** . . . . . Kr.100,-

## HVORDAN LEVER DIN SEKSUALITET?

Find en Kærlig måde at nærme dig selv og hinanden på i et trygt og afslappet forum. Tag på oplevelse i kroppen. Hvad lever der i kroppen? Hvornår har du sidst talt med dit underliv? Hvornår har du set dig selv nøgen? Hvor blufærdig er du – og er det en begrænsning? Styrer kropsidealer det sensuelle? Er lyset tændt? Hvordan kommunikerer vi, når vi har lyst og ikke lyst? Kan jeg sige nej uden at det er en afvisning? Hvornår har du tilladt dig at lege en rolle? Har du det fulde billede af hvad seksualitet også er? Ved du hvordan du tænder din partner eller er det bare noget du tror? Taler I om det? Lad os være nysgerrige på rejsen. Der bliver lagt vægt på samtale og dialog – og der gives plads til nysgerrighed og spørgsmål og små øvelser.

**159-19** Lørdag den 27. april 2019 Kl. 13.00 – 15.00

Tid: Lørdag den 27. april 2019 Kl. 13.00 – 15.00

Sted: **Kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Foredragsholder: Krops- og psykoterapeut, Erotisk tantra yoga & tantra, Almen moderne sexologi  
Tinna Raaholt

**Pris** kr.100,-

## KÆRLIGHEDEN TIL DIG SELV OG DIN KROP -UANSET STØRRELSE

SIG JA TIL KÆRLIGE, RUMLIGE, NÆNSOMME OG RESPEKTFULDE møder med dig selv. Det er muligt at finde din vej væk fra kampen og kritikkeren som hvisker underkendende ord i dit øre! Det er tid til at slutte fred med dig selv, tid til at stoppe med at fixe, forandre, kontrollere og kæmpe dig gennem diverse projekter. Jeg ved det og du ved det også... Forandringen skal ske indefra og ud. Sådan udtaler Krops- og psykoterapeut Charlotte Østerbæk som igennem et levende og hjertevarmt foredrag, vil vise dig, at livet kan leves langt mere nænsomt og i balance med det menneske som du dybels set er. Charlotte har selv fundet sin vej og hun ved hvad hun taler om. Charlotte taler ud fra både personlige erfaring og faglig erfaring som vægtkonsulent ved De danske vægtkonsulenter og mange års pædagogisk, ledelsesmæssig og terapeutisk erfaring. Kom og lad dig bevæge og inspirere.

**160-19** Onsdag den 8. maj fra Kl. 19.00

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Tid: Onsdag den 8. maj fra Kl. 19.00

Foredragsholder: Krops- og psykoterapeut  
Charlotte Østerbæk

**Pris** . . . . . Kr.100,-

## TORTUR OG REHABILITERING AF TORTUROFRE

Dignity - Dansk Institut mod Tortur er en dansk organisation, der blev grundlagt som rehabiliteringscenter for torturofre i 1982. Siden er organisationen vokset og arbejder med menneskerettigheder, forebyggelse og dokumentation af tortur og rehabilitering af torturofre, både i Danmark og internationalt. Karin Meyer er overlæge i Dignity og vil denne aften fortælle om organisationens arbejde. Hvad er tortur? Hvor finder tortur sted, og hvad er konsekvenserne af tortur for det enkelte menneske? Hvorfor bør vi interessere os for tortur? Hvordan arbejdes der i internationale sammenhænge for at mindske tortur. Hvad kan flygtninge i Danmark have været udsat for - og hvordan arbejder Dignity med flygtninge i Danmark?

**162-19** En mandag

Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Tid: Mandag den 20. maj fra 19.00 – 21.15

Foredragsholder: Overlæge  
Karin Meyer fra Dignity - Dansk Institut mod Tortur

**Pris** . . . . . kr.100,-

## FREDSPROCESSEN I COLOMBIA - PÅ VEJ MOD FRED

Efter 52 år med væbnet konflikt ratificerede Colombias kongresfredsaftalen med guerrillagruppen FARC 30. november 2016. Det var første skridt på vej mod fred - efter en konflikt, der har kostet 220.000 mennesker livet og som betyder, at mere end 8 millioner mennesker har været internt fordrevet. Journalist Lise Josefsen Hermann, som er født og opvokset i Brovst, Nordjylland har de seneste 9 år specialiseret sig i Latinamerika. Hun har boet i Bolivia, Colombia og nu Ecuador og arbejder for medier som DR, Kristeligt Dagblad, Information, Magasinet360 og Deutsche Welle. Få et spændende indblik i Colombias udfordrende vej mod fred, hvordan kommer et land sig efter et halvt århundrede i konflikt, når langt størstedelen af befolkningen aldrig har kendt til andet?

**161-19** En torsdag

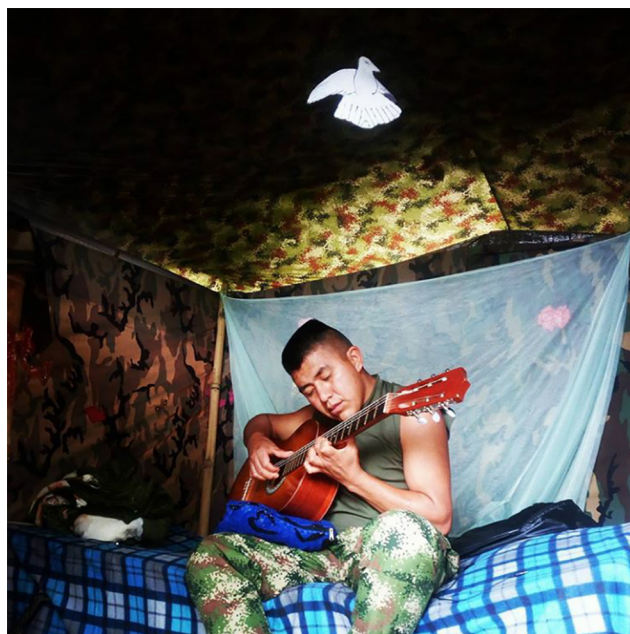
Sted: **AOF, kornumgårdsvej 16, 9700 Brønderslev**

Tid: Torsdag den 23. maj fra 19.00 – 21.15

Foredragsholder: Korrespondent

Lise Josefsen Hermann

**Pris** . . . . . kr.100,-



# FOREDRAG PÅ DRONNINGLUND SLOT



## LÆR AT LÆSE SØREN AABYE KIERKEGAARD

Lær at læse Kierkegaard: Alle har hørt om Søren Kierkegaard, men de fleste ved også, at han ikke ligefrem er enkel at læse. Til dette foredrag vil Kresten Lundsgaard-Leth introducere til Kierkegaards eksistensfilosofi om mennesket som et frit og ansvarligt væsen ved at gennemgå én eneste § fra Kierkegaards berømte værk: Begrebet Angest (1844). Som vi vil opdage her, peger angsten for friheden på menneskelivets grundlæggende splittethed og ambivalens – men også på den enkeltes mulighed for at samle sig i en etisk beslutning at "blive sig Selv".

**155-19** En onsdag

Tid: Onsdag den 6. marts 2019 Kl. 19.00 – 21.15

Sted: **Dronninglund Slot, 9330 Dronninglund**

Foredragsholder: Adjunkt i anvendt filosofi ph.d. Kresten Lundsgaard-Leth

**Pris** . . . . . Kr. 200,-  
Der serveres en sandwich og en vand. Vin og andet kan tilkøbes

## DANMARKSHISTORIEN FORTALT GENNEM DEN DANSKE SANG

Direktør Peter Bruhns tager os med på en musikalsk rejse gennem Danmarks historie. Undervejs gør vi ophold ved nogle af de begivenheder og anekdoter, der skabte de mesterværker, der i dag udgør den danske sangskat

**156-19** En Torsdag

Tid: Torsdag den 14. marts 2019 Kl. 19.00 – 21.15

Sted: **Dronninglund Slot, 9330 Dronninglund**

Foredragsholder: Cand.phil. i antropologi, Direktør for AOF-Vendsyssel Peter Bruhns

**Pris** . . . . . Kr. 200,-  
Der serveres en sandwich og en vand.  
Vin og andet kan tilkøbes.

## BLIV KLOGERE PÅ STRESS

Stress – fænomenet alle snakker om, men få ved, hvad er. Ved du, hvad det er? Der er få, der egentlig ved, hvad stress er og hvad det betyder, når man får stress. Dette foredrag vil gå ud over hverdagsanvendelsen af ordet "stress" og forklare, hvad stress er, når det bliver set som en længerevarende belastningsreaktion. Anna vil under foredraget komme ind på, hvad stress er, hvordan det kommer til udtryk, hvorfor vi får stress og hvordan vi kan forsøge at forebygge stress hos os selv. Der vil blive tid til samtale i løbet af aftenen og lagt vægt på dialog, nærvær og samvær.

**157-19** En onsdag

Tid: Onsdag den 20. marts 2019 Kl. 19.00 – 21.15

Sted: **Dronninglund Slot, 9330 Dronninglund**

Foredragsholder: Cand.psych. Anna Therese Overvad

**Pris** . . . . . Kr. 200,-  
Der serveres en sandwich og en vand.  
Vin og andet kan tilkøbes.



# SENIORHØJSKOLERNE

## 163-19 Seniorhøjskolen Brønderslev Foråret 2019

Mandage kl. 9.00 – 11.45

Sted: **Landboskolen, Danmarksgade 1,**

**9700 Brønderslev**

**Pris** . . . . . Kr. 590,- / 550,-

**Enkeltforedrag pris** . . . . . Kr. 100,-

## 164-19 Seniorhøjskolen Asaa Foråret 2019

Onsdage kl. 9.00 – 11.45

Sted: **Asaa Billard Klubs lokaler på Vodbindervej 3,**

**9340 Asaa**

**Pris** . . . . . Kr. 590,- / 550,-

**Enkeltforedrag pris** . . . . . Kr. 100,-

## 2500 KM REJSE MED TOG GENNEM NORGE OG SVERIGE V/ JENS UTOFT, SKIVE

Der er godt nok meget skov, men også fantastisk flot og varieret natur i den nordlige del af vore to nordiske nabolande, Norge og Sverige. Redaktør Jens Utoft, Skive, fortæller og viser billeder og videoklip fra sin og hustruens tur med bl.a. Inlandsbanan i sommeren 2017. Turen mod nord gik gennem Norge med NSB-tog til og fra Norges 3. største by, Trondheim, til endestationen i Bodø. Fra denne havneby nord for Polarcirklen gik turen videre med busser og færge til den norske havneby Narvik. Fra minebyen Gällivare gik turen atter mod syd med Inlandsbanan med ophold i samernes hovedstad Arvidsjaur, hvor hovedindtægtskilden stadig er baseret på rensdyravl.

**Brønderslev 28. januar**

**Asaa 30. januar**

## DANMARKS STØRSTE HEMMELIGHED V/ HANS AAGE SIMONSEN, AABYBRO

Skjult for offentligheden og for landets fjender opførte de danske myndigheder i 1960'erne en atombunker, som skulle rumme den danske regering og kongehuset under en evt. 3. Verdenskrig. Anlægget kaldes Regan Vest er en underjordisk by med plads til 350 personer, med bla. hospital og 232 rum. Få indsigt i forholdene i bunkeren når tidligere major Hans Aage Simonsen, der var daglig leder af bunkeren, fortæller om bunkerens indretning, planerne for bunkeren og viser billeder derfra. Foredraget lægger op til debat om den kolde krig dengang og risikoen for samme i dag.

**Brønderslev 11. marts**

**Asaa 6. februar**



## SLÆDEPATRULJEN SIRIUS V/ TOMMY PEDERSEN, FREDERIKSHAVN

Slædepatruljen SIRIUS har siden sin oprettelse i 1950 haft til opgave at hævde dansk suverænitet og overvåge den 16.000 km lange ubeboede kyststrækning i Nord- og Nordøstgrønland. Patruljen består af 12 mand der er tjenestegørende i 26 måneder uden afbrydelser og patruljeringen gennemføres fortsat ved brug af hundeslæde.

Foredraget beskriver ved musik, billeder og historier formål, opgaverne og dagligdagen ved en af verdens mest isolerede og specialiserede militære enheder.

**Brønderslev 25. marts**

**Asaa 13. februar**

## MED THOMAS I ARMENIEN OG GEORGIEN V/ THOMAS MØLGAARD, LENDUM

Kom med på en spændende tur på cykel, til hest og på gåben i grænselandet mellem de asiatiske og europæiske kulturer. Her er kristendommens vugge. Armenien var det første land til at erklære sig kristent i år 301, kort tid efter fulgte Georgien, så landene har nogle af verdens ældste kirker og klostre. Landenes kultur er påvirket af at være nabo til 3 andre store kulturer den Persiske, Tyrkiske og den Russiske. Det har gennem årene gjort området til en etnisk og kulturel smeltedigel, men har også efterladt landene med mange historiske ar. Det Armenske folkemord og Georgien har fostret en af verdens værste diktatorer Stalin, så de emner kommer vi også omkring. Naturen i landene er mange steder storslået og uberørt med masser af muligheder for at slippe væk fra stress og jag. Så glæd jer til en fortællingen om mødet med landene, befolkningen, historien og ikke mindst naturen.

**Brønderslev 25. februar**

**Asaa 27. februar**

---

## VILDMARKSSHOW NR.3 V/ SØREN ERVIG

---

Søren kommer igen på besøg med et nyt vildmarks-show med nye rejsemål, nye billeder og nye historier fra Norge, Alaska, Canada og Sibirien. Vi skal både på bjørnejagt efter gigantiske kæmper og se smukke lysbillede shows ledsaget af skøn musik og naturens egne lyde. Publikum kan forvente endnu en spændende og morsom formiddag i Sørens selskab.

**Brønderslev 4.marts**  
**Asaa 6.marts**

---

## ARBEJDET SOM SYGEHUSPRÆST V/ RUTH ØSTERGAARD

---

Sygehuspræst Ruth Østergaard Poulsen har været sognepræst i mange år. De sidste 18 år har hun været sygehuspræst på Aalborg Universitetshospital. Mange spørger hende i den sammenhæng: "Hvad laver du egentlig?" Måske fordi man har svært ved at forestille sig, hvordan en sygehuspræsts hverdag og -nat ser ud. Det har man nu mulighed for at høre nærmere om gennem dette foredrag. En sygehuspræst er præst for både patienter, pårørende og personale. At være sygehuspræst er at arbejde i et felt, hvor man i høj grad møder mennesker i krise, sorg og fortvivelse, -men samtidig et arbejde der er fyldt af liv, kærlighed og mening. Foredraget er tænkt som oplæg til samtale.

**Brønderslev 4.februar**  
**Asaa 13.marts**

---

## ER NATIONALISMEN PÅ VEJ TILBAGE? V/ PETER BRUHNS AOF VENDSYSSEL

---

Hvad er det, der sker i Europa og USA for tiden? England melder sig ud af EU, Rusland annekterer Krim, befolkningerne rykker mod højre og de politiske ekstremere styrkes. Er nationalismen, med den franske præsident Macrons ord, igen på vej til at vise sit onde ansigt? Eller har Trump ret i at fastholde, at han for sin del er nationalist og at vi skal tænke på os selv først? Uanset hvad, så står Europa og resten af Vesten i en politisk og moralsk splittelse. Antropolog Peter Bruhns sætter fokus på begivenhederne og forsøger at give nogle bud på de bagvedliggende kræfter, der i øjeblikket kæmper om herredømmet over vores samfund.

**Brønderslev 18.marts**  
**Asaa 20.marts**

---

## VORE GAMLE KONGEVEJE V/ RUNA CHRISTENSEN, FLAUENSKJOLD

---

De vigtigste landeveje, som Kongen allerede i år 1241 forlangte at bønderne skulle vedligeholde, så de var farbare.

Fra Nørresundby gik de til Thisted, Hjørring og over Sæby til Skagen, foruden forbindelsen til Hals Skanse og derfra til Fladstrand Skanse ved det nuværende Frederikshavn.

Hvordan blev de vedligeholdt, hvordan var arbejdet organiseret, og kan man stadig følge de gamle veje.

**Brønderslev 11.februar**  
**Asaa 27.marts**

---

## FRELSER, FRELSER, FRELSER – GJORDE MAN ET BARN FORTRÆD V/ ERIK GEISNÆS, AALBORG

---

Der blev råbt efter Erik Geisnæs, når han som barn iklædt sin frelseruniform cyklede til søndagsskolen. Hele familien var stærkt involveret i Frelsens Hærs arbejde i Aalborg, hvorfor Erik som 10-årig blev eb af Hærens børnesoldater. Hør Erik Berette om sin barndom, ungdom og lidt om sit voksenliv og nu alderdom. Hør om hans oplevelser der også kan læses i hans erindringsbog med samme titel som foredraget.

**Brønderslev 1.april**  
**Asaa 3. april**

---

## DE SMÅBORGERLIGE GÅRDSANGERE V/ JYTTE & OLE, BIRTHE & AKSEL

---

De småborgerlige Gårdsangere består af to ægtepar: Jytte og Ole & Birthe og Aksel, som har spillet sammen i De småborgerlige Gårdsangere siden 2004.

Der spilles naturligvis gårdsange, men derudover, er det især ældre danske popmelodier og viser, der står på repertoire.

Mellem sangene fortælles små anekdoter fra deres liv, om sangene og om de gamle gårdsangere – det og de anderledes instrumenter og pudsige indslag er med til at give underholdningen showpræg.

Formiddagen afsluttes med et lettere traktement.

**Brønderslev 8.april**  
**Asaa 10. april**





## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### TILMELDING:

Jo før du tilmelder dig - desto bedre service og sikkerhed

- ▶ for opstart kan vi yde.
- ▶ Du kan tilmelde dig elektronisk på [www.aof-vendsyssel.dk](http://www.aof-vendsyssel.dk) eller på [www.vendsyssel.aof.dk](http://www.vendsyssel.aof.dk) eller på [info@aof-vendsyssel.dk](mailto:info@aof-vendsyssel.dk)
- ▶ Eller ring på tlf.: **98 28 28 98**
- ▶ Uden for kontortid kan du indtale din tilmelding på vores telefonsvarer.
- ▶ Personlig henvendelse på AOF's kontor,
- ▶ Kornumgårdsvej 16 i Brønderslev.

### ÅBNINGSTIDER:

BRØNDERSLEV  
Mandag-torsdag kl. 7.00-10.00 og 13.00-15.00  
Fredag kl. 7.00-12.00

### BETALING:

Inden kursusstart modtager du en bekræftelse med et girokort, som du også kan få elektronisk på din mailadresse. Heraf fremgår oplysninger om lokale, start m.v.

Betaling skal finde sted inden kursusstart. Husk at betalingsdatoen regnes for den egentlige tilmeldingsdato.

Hvis betalingen ikke har fundet sted inden fristen, modtager du en ny regning som påmindelse.

### PRISER:

Kursusprisen afhænger af kursets længde. Du kan se prisen i programmet ved de enkelte kursusbeskrivelser.

Bemærk at der er særligt lave priser for pensionister og/eller handicappede i Brønderslev kommune.

### AFLYSNING:

Kurser som annonceres i begge kommuner vil eventuelt gennemføres et af stederne. Hvis et kursus undtagelsesvis må aflyses, giver AOF besked herom senest 2 dage før kursusstart. Vi refunderer naturligvis indbetalingen.

### KURSUSMATERIALER:

Betales af deltagerne.

### KURSUSSTED:

AOF's kurser kan foregå på kommunens skoler. Men en del kurser foregår i AOF's egne lokaler i Hjallerup og Brønderslev.

### FERIER:

AOF følger normalt skolernes ferier. Medmindre andet aftales på holdet.

### OPRETTELSE AF HOLD:

Hvis en kreds ønsker at oprette et hold, er vi gerne behjælpelig med etableringen og fremskaffelse af kvalificerede lærerkræfter.

Ligeledes modtager vi gerne opfordringer om kurser, der ikke i forvejen findes i AOF's program.

### AOF ER OGSÅ:

- ▶ Sprogskole.
- ▶ FVU (Forberedende Voksen Undervisning) i dansk og matematik.
- ▶ OBU (Ordblind undervisning) i dansk.
- ▶ Seniordaghøjskole.
- ▶ Kurser for fysisk og psykisk handicappede.
- ▶ Kurser for pædagogisk personale.
- ▶ EDB-kurser på arbejdspladsen.

## Bliv Sparkasse-kunde

- det betaler sig

### Dronninglund



Peter Lund Nielsen  
afdelingsdirektør  
tlf. 96 47 17 23  
pln@dronspar.dk

### Brønderslev



Kurt Landgrebe  
afdelingsdirektør  
tlf. 96 45 27 75  
kl@dronspar.dk

## En nem idé til dig

- Det er NEMT at få friske øjne på dine pengesager.
- Du tager din NemID med hen til os
- Så kan du NEMT se om, du kan tjen.e penge ved at skifte til os.
- Hvis ikke, har du NEMT tjent to flasker god rødvin.

### Hjallerup



Michel Hansen  
afdelingsdirektør  
tlf. 96 47 17 73  
mkh@dronspar.dk

## Sådan er vi

### Vi er her for dig:

- vi engagerer sig i din hverdag.
- vi har tid til en kop kaffe når du kommer forbi.
- vi giver dig individuelle løsninger.
- hos os får du et hurtigt svar.
- vi ved at prisen skal være god.

**PRØV os,  
hvis HURTIGT svar,  
INDIVIDUELLE  
løsninger og den  
RIGTIGE PRIS er  
noget FOR DIG**



**Dronninglund Sparekasse**

Slotsgade 42 · 9330 Dronninglund · Tlf. 98 84 17 22

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