

udnyt aftenskolen

i Værløse



2018/2019

Aftenskolen blev stiftet den 21. november 1968

Foreningens bestyrelse:	E-mail:	Telefon:
Ulla Beck	ulla@famsam.dk	4012 9277
Monnie Gade	monnie.gade@gmail.com	2884 9900
Aase Holgersen	ole.gyldaa@youmail.dk	3139 6099
Joan Jørgensen	pej.hareskov@mail.tele.dk	4444 0168
Merete Kristensen	came@kristensen.mail.dk	2559 8244
Joan Nilsson	joan@famsam.dk	4448 3886/2912 5155
Rita Ærenlund	re.aerenlund@gmail.com	2083 3803

Afspænding & bevægelse for M/K og ægtepar

Hvem har ikke brug for at optræne og vedligeholde sin krop, træne sine muskler og led, blive i bedre form og få et bedre velbefindende? Kom og vær med i en fornøjelig og afslappet atmosfære, hvor godt humør er en af ingredienserne. Undervisningen er tilrettelagt for såvel begyndere som viderekomne, så alle kan få udbytte af timen.

Hold 601 Hareskov Skole – Man. kl. 17.15. Start 5.9.18

Lærer: Annette Rønn Simonsen, 2095 4060.

26 gange kr. 1200

Afspænding & bevægelse for ældre M/K

Kom og gør noget for dig selv. På dette hold starter vi med en god opvarmning. Vi arbejder videre med venepumpeøvelser, optræning af mave, ryg, bækkenbund, skuldre og nakke samt smidiggørende øvelser. Vi slutter af med massage på små bolde samt udspænding og afspænding. Alt i alt kommer vi hele kroppen igennem på en rolig og behagelig måde, så du får det bedre i dagligdagen. Undervisningen er ledsaget af populær musik.

Hold 604 Værløse Kirke – Ons. kl. 10.40. Start 12.9.18

Lærer: Elsebeth Hey, 4028 3120.

E-mail: kondihey@yahoo.dk **Kr. 1200**

Afspænding og bevægelse for Damer

På disse hold er undervisning, tempo og øvelser efter den enkeltes temperament og behov. Undervisningen er ledsaget af populær musik. Efter opvarmning udfører vi stående styrketræning for arme og ryg samt balanceøvelser. Siddende og liggende træner vi især mavemuskler og baller og laver øvelse for ryg og ben. En god gennemarbejdning af hele kroppen. Vi slutter af med udstrækning af de store muskelgrupper og afspænding. Undervisningen er ledsaget af populær musik.

Hold 604A Værløse Kirke – Ons. kl. 9.30. Start 12.9.18

Hold 605 Galaksen – Man. kl. 9.30. Start 10.9.18

Hold 606 Galaksen – Man. kl. 10.40. Start 10.9.18

Lærer: Elsebeth Hey, 4028 3120 – **26 gange kr. 1200**

Hold 610 Galaksen – Ons. kl. 9.30 Start 5.9.18

Lærer: Dorte Linneballe, 2539 8922. **Kr. 1400**

Medicinsk QiGong med QiVera - Ny serie

I år præsenterer jeg en ny effektiv og elegant serie, Daoyin Shuxin Ping Xue Hjerte- og kredsløbs QiGong. For begyndere og tidligere elever, M/K uanset alder, for utrænede, veltrænede, stærke som svage! Disciplinerede, blide bevægelser i slow-motion, koordineret med holdning, vejrtrækning og fokus. Din energi og dit niveau løftes, så organismen kan yde bedre og mere, fordi blokering og stress opløses. Daoyin Qigong indgår i traditionel kinesisk medicin (TCM) som er den holistiske tilgang til organismens energisystem og stofskifte. Denne Qigong er udviklet og praktiseret af prof. Zhang Guangde fra Beijing Sportsuniversitet. Nøgleord er kognitiv stimulation, regulering af vores organer, krop, balance, psyke og sind. Kinasko anbefales. Se feedback fra elever på <http://bricksite.com/admin/cms.php>.

Hold 607B Aktivitetscenter Skovgårdens gymnastiksal

(indgang fra Skovgårds Alle) 3500 Værløse

Man: kl. 17.30-18.30. Start 24.09.2018 / 7.01.2019

Pris for efterårssæsonens 11 lektioner kr. 500

(kr 900 for 2018-19). Yderligere rabat hvis du også deltager på det videregående hold!

Lærer: QiVera - Vera Marcher tlf. 6070 4887.

Se også <http://bricksite.com/qigongklubben>

Weekendkurser i QiGong med QiVera afholdes løbende!

Næste planlagte serie vil være LungeQiGong, Qi Yang FeiGong. Er du interesseret i at få information, så ring på 6070 4887 eller send en mail til QiVera@Live.dk

**Kursusgebyr kan betales over to gange.
Deltagere fra andre kommuner er velkomne.**

Medicinsk QiGong med QiVera - for videregående og nysgerrige

1 times fællestæning, hvor vi forfiner de serier vi allerede har stiftet bekendtskab med, bl.a. Master Zhangs De 10 bevægelser, De videregående 10, Silkebevægelserne, De 5 elementer og Zhang Guangdes Brokadebevægelser, Nyreqigong, Lungeqigong, Tai Chi Chun m.fl. Vi løfter vores niveau med fokus på balance, energi, styrke og personlig standard. QiGong er livsstilen som styrker og samler os i et fællesskab. Kinasko anbefales.

Hold 607 Aktivitetscenter Skovgårdens gymnastiksal

Man: kl. 18.30-19.30. Start 24.09.2018 / 7.01.2019

Pris for efterårssæsonens 11 lektioner kr. 500

(kr 900 for 2018-19) Yderligere rabat hvis du også deltager på begynderholdet!

Lærer: QiVera (Vera Marcher) 6070 4887.

Modesyning - Tilskæring

Klip og sy smart tøj efter ideer, modejournaler eller færdige mønstre. Der er mange penge at spare, og det er sjovt at sy netop de detaljer i moden, som passer til ens personlige smag og skikkelse. I løbet af sæsonen medbringer læreren forskellige modeller, så eleverne lettere kan bedømme, hvad der klæder dem. Undervisningen er individuel, så både begyndere og øvede får glæde af kurset.

Hold 614 Satellitten – Ons. kl. 9.30-12.15. Start 3.10.18
27 lektioner kr. 1150 (pr. kvartal for okt. og jan.)

54 lektioner kr. 1950 (begge kvartaler)

Lærer: Vitta Sørensen, 3031 0792

Blomsterbinding - Jul

Dette kursus henvender sig både til nye og øvede elever. Vi laver adventskranse, juledekorationer, flotte kalenderlys, dørpynt mm. af tørret og friskt materiale fra haven og naturen. Materialeliste udsendes inden kursets begyndelse.

Hold 615 Jonstrup gl. seminarium

Lør./søn. 24.-25.11.18 – kl. 9-16

1 dag kr. 425, 2 dage kr. 700.

Lærer: Helle Lunau, 4073 0641



YOGA for begyndere og let øvede M/K

Lene er uddannet yogainstruktør. Lene har dyrket yoga igennem 10 år, og har undervist ca. 12 klasser om ugen siden sin uddannelse i 2017. Lene vil undervise i hatha yoga, som er en rolig og fysisk yoga form. Lene er da også kendt for sin rolige og forklarende undervisning. Undervisningen vil henvende sig til nybegyndere og lidt mere øvede, både mænd og kvinder. Vi vil i timen arbejde med indre ro, styrke, balance og smidighed af kroppen. Timen afsluttes med afspænding. Medbring yogamåtte og tæppe.

Hold 619 Skovgården, 1. sal – Onsdag kl. 17.00-18.30

11 gange kr. 1000 (1 kvartal) Start: 12.9.18.

22 gange kr. 1800 (2 kvartaler) Start: medio januar 19.

Prøvetime kr. 150 der refunderes v/tilmelding

Lærer: Lene Pernø, 2070 8480

Senioruniversitetet i Værløse

Senioruniversitetet er noget for dem, der har tid og lyst til at bruge en formiddag om ugen til at opfriske sin viden og indsigt indenfor kulturhistoriske og naturvidenskabelige emner i selskab med andre ligesindede, modne mennesker. I Værløse oprettedes senioruniversitetet i 1994. Senioruniversitetets efterårsprogram kan fås ved henvendelse til aftenskolen kontor. **Rekvirer specialbrochure.**

Hold 625 Værløse Kirke

– Man. kl. 9.45-11.45. start okt. 2018

Hold 625A – start primo februar 2019

Hold 626 Værløse Kirke

– Tor. kl. 9.45-11.45. start okt. 2018

Hold 626A – start primo februar 2019

Lærer: Flemming Jerk, cand.mag., 3963 5041

Kr. 1450 (10 gange) pr. hold

Hold 627 torsdag 4.10.18: 10% debat og foredrag "Et liv i overhalingsbanen og direkte i nødsporet"

Vi skal møde Michael Svendsen, som i dette morsomme foredrag fortæller om en målrettet karriere, som den yngste konservatorietuderende slagtøjsspiller i Danmark. Hans arbejde igennem et af Europas bedste symfoniorkestre og direkte videre til samlebåndet på en fabrik. Siden også som HR-konsulent og foredragsholder på de danske scener. Kom og hør de underholdende historier om hans oplevelser med Hendes Majestæt Dronning Ingrid, om tiden i Simon Spies og de erkendelser, som vi gør os gennem livet, når det ikke altid fører os derhen, hvor vi regnede med, at vi skulle. Velkommen til et spændende, varmt og ikke mindst humoristisk foredrag, hvor man går lidt gladere hjem.

Mødested: Kulturhuset Satellitten kl. 15.00

Pris: kr. 100.- inkl. forfriskning.

Arr.: Joan Jørgensen 2162 8055 og

Aftenskolen v./ Ulla Beck. Alle er velkommen.

Jubilæumsprogram 2018-2019

nr. 1: tirsdag 28.08.18 – sommerturen til Næstved og Karrebæksminde med bus

Vi mødes på Værløse Station kl. 9.00 og kører til Næstved, hvor vi går ombord på M/S Friheden, som sejler os ad Susåen og Karrebæk Fjord til Karrebæksminde. Vi nyder en kop kaffe ombord på skibet. Frokosten spiser vi i Kanalkroen på Enø. Efter frokosten kører vi til Næstved, hvor vi skal besøge Käblers museum, besøget på museet er på egen hånd.

Derefter går turen hjem igen med ankomst til Værløse Station ca. 17.30.

Mødested: Værløse Station, kl. 9.00.

Pris: kr. 450.-/485.- ekskl. drikkevarer. Sidste tilmelding: d.14.8.

Arr.: Rita Ærenlund, 20 83 38 03, Aase Holgersen 31 39 60 99

nr. 2: mandag 24.09.18 – foredrag - arbejderne i København

Vi mødes på "Københavnnercafeen", hvor byhistoriker Allan Mylius Thomsen tegner et farverigt tidsbillede af den fremvoksende arbejderbevægelse og fortæller historien om de ufattelige fattige kår byens arbejderbefolkning levede under, og de uhumske forhold de blev budt.

Der serveres en varm ret.

Mødested: Badstuestræde 10, kl. 11.30. Pris: kr. 350/375.- ekskl.

drikkevarer. Arr.: Monnie Gade, 28 84 99 00

nr. 3: torsdag 4.10.18 – "et liv i overhalingsbanen og direkte i nødsporet"

Vi skal møde Michael Svendsen, som i dette morsomme foredrag fortæller om en målrettet karriere, som den yngste konservatoriestuderende slagtøjsspiller i Danmark. Hans arbejde igennem et af Europas bedste symfoniorkestre og direkte videre til samlebandet på en fabrik. Siden også som HR-konsulent og foredragsholder på de danske scener. Kom og hør de underholdende historier om hans oplevelser med Hendes Majestæt Dronning Ingrid, om tiden hos Simon Spies og de erkendelser, som vi gør os igennem livet, når det ikke altid fører os derhen, hvor vi regnede med, at vi skulle. Velkommen til et spændende, varmt og ikke mindst humoristisk foredrag, hvor man går lidt gladere hjem. Efter vi har haft en god debat.

Mødested: Kulturhuset Satellitten, kl. 15.00.

Pris: 75/100.- inkl. forfriskning.

Arr.: Joan Jørgensen, 21 62 80 55 + Aftenskolen v/Ulla Beck

nr. 4: tirsdag 23.10.18 – seniorshoppen på besøg

Når man har lavet noget flere gange bliver det en tradition, så traditionen tro, har vi inviteret Seniorshoppen til at komme med efterårets nyheder, og som vi plejer, hygger vi om jer med kaffe, the og hjemmebag.

En hyggelig eftermiddag med nyt tøj på programmet.

Mødested: Kulturhuset Satellitten i Værløse kl. 14.00 til 17.00

Pris: kr. 35.- Arr.: Aase Holgersen, 31 39 60 99

nr. 5: torsdag d. 15.11.18 – besøg i Holmens Kirke

Kirken er bygget af Chr. d. 4. og indviet i 1619. På stedet lå den tidlige ankersmedie fra 1562. Inventaret er det oprindelige fra 1600 tallet. Vi hører om kirkens historie og besøger gravkapellet, der rummer sarkofager med bl.a. Niels Juul, Peter Tordenskjold og andre kendte.

Vi slutter dagen med frokost i "Tivolihallen".

Mødested: Holmens Kanal kl. 11.00

Pris: 350.-/375.- ekskl. drikkevarer. Arr.: Monnie Gade, 28 84 99 00

nr. 6: torsdag d.6.12.18 – kom i julestemning

Denne aften får vi besøg af Søren Holmgren, som er en af Danmarks mest brugte foredragsholdere. Han er desuden mentaltræner, forfatter og dobbelt olympisk guldvinder i Goalball. Søren taler om præstation, mental styrke og strategier til at øge livskvaliteten. Han efterlader altid publikum med konkrete tanker, som kan bruges straks. Søren er en humørbombe, der virkelig inspirerer dig til at se anderledes på livet og dets mangfoldige muligheder. Der serveres gløgg og æbleskiver.

Mødested: Kulturhuset Satellitten kl. 19.30

Pris: 75/100.- inkl. juletraktament. Alle er velkommen.

Arr.: Joan Nilsson, 29 12 51 55

nr. 7: torsdag d. 17.1.19 – det forsvundne København

Vi mødes på "restaurant Teglkroen", hvor vi skal høre Allan Mylius Thomsen fortælle om de forsvundne kvarterer i København og om den tankegang, der lå bag den til tider brutale sanering. Der bliver serveret en lækker frokost.

Mødested: Teglgårdsstræde 17, kl. 11.00.

Pris: 350/375.- ekskl. drikkevarer.

Arr.: Monnie Gade, 28 84 99 00

nr. 8: tirsdag d.12.2.19 – det naturskønne Grønland

Så skal vi en tur til Grønland, ja hvem kunne ikke ønske sig det, så kom og hør Jette og Walther Christensens foredrag om et land, så storslået og spændende, at parret blev der i 27 år. Foredraget fortæller om deres oplevelser og indtryk samt samfundsudviklingen i Grønland igennem de mange år. Et 1½ times foredrag ledsaget af et smukt lysbilledshow.

Mødested: Kulturhuset Satellitten i Værløse, kl. 15.00.

Pris: kr. 75/100.- inkl. et eftermiddagstraktament.

Arr. Joan Jørgensen, 21 62 80 55

nr. 9: tirsdag d. 12.3.19 – spændende foredrag

med pensioneret kriminalassistent Christian Medon, der har forrettet tjeneste i Dansk Politi med start i Københavns Politi og derefter som operativ medarbejder i politiets efterretningstjeneste. Foredraget indeholder fortællinger om provinsdrengen, der mødte miljøer med social nød og hård kriminalitet i hovedstaden. Vi bliver for en stund inviteret ind i en verden med spændende oplevelser, livets underfundige forhold fortalt med lune og "et glimt i øjet".

Mødested: Kulturhuset Satellitten i Værløse kl. 19.30

Alle er velkommen. Pris: 75/100 incl. forfriskninger.

Arr.: Joan Nilsson, 29 12 51 55

nr. 10: tirsdag d. 24.4.19 – generalforsamling

Peder Kragerup (leder af Peder Kragerups bigband) og datteren Isabella Kragerup (musicalstjerne) underholder med et program med svenske, franske og danske sange og fortæller om deres familie.

Det skal nok blive festligt.

Kulturhuset Satellitten i Værløse, kl. 19.30 – kun for medlemmer.