



# Familie & Samfunds Aftenskole Værløse



**Program for 2019/2020**

Foreningens bestyrelse:	E-mail:	Telefon:
Ulla Beck	ulla@famsam.dk	4012 9277
Monnie Gade	monnie.gade@gmail.com	2884 9900
Aase Holgersen	ole.gyltaa@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 Aerenlund	re.aerenlund@gmail.com	2083 3803

## Bevægelse & afspænding 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 2.9.19 26 gange kr. 1200**

Lærer: Annette Rønn Simonsen, tlf. 2095 4060.

## Bevægelse & afspænding 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 4.9.19 Kr. 1200**

Lærer: Elsebeth Hey, tlf. 4028 3120. E-mail: kondihey@yahoo.dk

## Bevægelse og afspænding 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.

**Hold 604A Værløse Kirke – Ons. kl. 9.30. Start 4.9.19**

**Hold 605 Galaksen – Man. kl. 9.30. Start 2.9.19**

**Hold 606 Galaksen – Man. kl. 10.40. Start 2.9.19**

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

**Hold 610 Galaksen – Ons. kl. 9.30. Start 4.9.19 Kr. 1400**

Lærer: Dorte Linneballe, tlf. 2539 8922.

## YOGA for begyndere, let øvede og øvede M/K

Undervisningen henvender sig til nybegyndere, let øvede samt øvede, så alle kan være med. Jeg er ny uddannet yogalærer og undervisningen er Hatha yoga. I yogatimen vil der være fokus på nuet, åndedrættet og tilstedeværelse i den enkelte øvelse samt fordybelse, udstrækning og afspænding. Medbring gerne tæppe og yogamåtte, men det er ikke noget krav. Vel mødt - Jeg har til hensigt at skabe den bedste oplevelse for dig.

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

Start 11.9.19

**11 gange kr. 1000 / 22 gange kr. 1800**

Lærer: Christel Baastrup Andersen, tlf. 2578 7891

## Modesyning - Tilskæring

Klip og sy smart tøj efter ideer, modejournaler eller færdige mønstre. Der er mange penge at spare, og det er sjovt at se 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 2.10.19**

**kr. 1150 (pr. kvartal) kr. 1950 (begge kvartaler)**

Lærer: Vitta Sørensen, tlf. 3031 0792

Ring på  
tlf. 4012 9277  
og aftal en gratis  
prøvetime på et  
af vores hold



## Medicinsk QiGong med QiVera - Ny serie

For begyndere og tidligere elever, M/K uanset alder, for utrænede, veltrænede, stærke som svage! I år skal vi stifte bekendtskab med Da Wu – Den store Helbredende dans. Da Wu har en helt særegen koreografi af gamle tiders dansetrin i Kina og er en blanding af forskellige metoder, som åbner kroppen og fjerner "blokeringer" og opløser stress for en sund kropsfunktion. 8 yndefulde bevægelser der skaber en dyb effekt og fri gennemstrømning af energi i hele kroppen. Har vi ondt, lindres smerterne. Qigong er livsstilen som styrker og samler os i et fællesskab. Det er bevægelser i slow-motion, koordineret med holdning, vejrtrækning og fokus. Din energi og dit niveau løftes, så organismen kan yde bedre og mere. Denne Qigong form 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.

**Hold 607B Aktivitetscenter Skovgårdens gymnastiksal (indgang fra Skovgårds Alle)**

3500 Værløse

Man: kl. 17.30-18.30. Start 23.09.2019. **11 lektioner kr. 500 - 22 lektioner kr. 900.**

Lærer: QiVera (Vera Marcher) tlf. 6070 4887.

## Medicinsk QiGong med QiVera - for videregående og nysgerrige

Træning, hvor vi forfiner de serier, vi allerede har stiftet bekendtskab med, bl.a. Zhang Guangdes Brokadebevægelser, Hjerter-kredsløbsbevægelser, Yi Yin Jing og Tai Chi Chun samt Master Zhang Chun Mings De 10 bevægelser, De videregående 10, Silkebevægelserne, De 5 elementer og m.fl. Vi løfter vores niveau med fokus på balance, energi, styrke og personlig standard. Kinasko anbefales.

**Hold 607 Aktivitetscenter Skovgårdens gymnastiksal**

Man: kl. 18.30-19.30. Start 23.09.2019 **11 lektioner kr. 500 / 22 lektioner kr. 900**

Lærer: QiVera (Vera Marcher) tlf. 6070 4887.

Vi er meget fleksible – det er muligt at lave individuelle aftaler hvis man f.eks. ikke har mulighed for at komme hver uge på holdet – ring til Skoleleder Ulla Beck 4012 9277 eller mail til [ulla@famsam.dk](mailto:ulla@famsam.dk) for at aftale nærmere.  
Du får rabat ved tilmelding til flere hold.  
Du kan altid dele betalingen over 2 gange.

## 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.

Senior universitetet har eksisteret i 25 år, og har i alle årene været arrangeret af Flemming Jerk. Han er historiker med en stor berøringsflade til dansk kultur og videnskabelige kredse.

Senior universitetets foredragsrække er derfor meget varierende, og fuldt på højde med Folkeuniversitetet. Foredragene dækker over emner fra Danmarks historie, naturfag, kinesiologi og litteratur.

**Programmet** kan hentes via hjemmesiden [www.famsam.dk](http://www.famsam.dk) – eller ring 4012 9277

**Hold 625 Værløse Kirke – Man. kl. 10 – 11.30. Start oktober 2019**

**Hold 625A – start februar 2020**

**Hold 626 Værløse Kirke – Tor. kl. 10 – 11.30 . Start oktober 2019**

**Hold 626A – start februar 2020**

Lærer: Flemming Jerk, cand.mag. tlf. 3963 5041 – **Kr. 1450 (10 gange) pr. hold**

## Foredrag med Ulf Pilgård

Der er lagt op til en forrygende aften, når den folkekære komiker & skuespiller fortæller historien om sin enestående karriere fra tiden på ABC teatret til roller på diverse teatre og ikke mindst de mere end 30 år i cirkusrevyen, hvor han har arbejdet sammen med mange andre af de store stjerner. Mulighed for debat med skuespilleren.

**Torsdag d. 21. november kl. 19.30. Mødested: Kulturhuset Satelitten**

**Pris Kr. 175 inkl . forfriskning.**

Arrangør: Monnie Gade, tlf. 28 84 99 00 i samarbejde med  
Ulla Beck / Aftenskolen tlf. 4012 9277

# Program 2019/2020

## nr. 1 – onsdag d. 28.8.2019 – skovtur

Vi mødes på Værløse Station kl. 9.15 og kører mod Odsherred.

Første stop bliver Plejerup, hvor vi besøger Swane familiens kunstnerhjem Malergården, Sigurds Swanes originale kunstnerhjem, hvor vi får en rundvisning. Derfra kører vi til cafe og restaurant Anneberg, hvor vi spiser en dejlig frokost. Efter frokost går vi ind ved siden af og ser Hempels Glasmuseum, der huser Nordeuropas største private glassamling med alt fra oldtidsglas til moderne glaskunst. Vi får eftermiddagskaffen her. Derefter går turen hjem igen med ankomst til Værløse Station ca. 17.30.

*Mødested: Værløse Station, kl. 9.15. Pris: kr. 475/500.- ekskl. drikkevarer.*

*Sidste tilmelding: 14.8. Arr.: Rita Ærenlund, 20 83 38 03, Aase Holgersen 31 39 60 99*

## nr. 2 – torsdag d. 26. 9.2019 – besøg i Mærsk-Tower

Mærsk- tårnet blev indviet i 2017 med donation på 600 millioner fra A.P. Møller Mærsk. Det er en 15-etagers tilbygning til Panum instituttet. Vi får en rundvisning i de flotte lokaler, der huser den sundhedsvidenskabelige forskning. Vi hører om husets aktiviteter og kunst samt nyder den flotte udsigt fra 15. etage. Aftenen slutter med en varm ret i restaurant "Nino & Franco", Blegdamsvej 36.

*Mødested: receptionen gennem svingdøren kl. 16.45 Blegdamsvej 36*

*Info: tog til Nordhavn Station og derfra linie 3*

*Pris: kr. 300/325.- ekskl. drikkevarer. Arr.: Monnie Gade, 28 84 99 00*

## nr. 3 – onsdag d. 23.10.2019 – rundvisning i Harsdorffs Palæ og Brønnums Hus

De historiske huse ejes i dag af familien Karberg, der med nænsom hånd har restaureret bygningerne. Vi mødes udenfor, hvor Andreas Just Karberg vil fortælle om Harsdorffs Palæ, der i 1700-tallet var udenrigsministeriet og Brønnums Hus, hvor den danske kulturelite mødtes. Indenfor i de flotte lokaler ser vi bl.a. billeder fra Christian d. IVs tid, japanske gyldne tapeter og nyt værk af Oluf Eliasson.

Der serveres champagne. Vi slutter aftenen med en varm ret i "Skindbuksen".

*Mødested: udenfor Brønnums Hus, Kgs. Nytorv, (begrænset plads). Kl. 17.00*

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

## nr. 4 – torsdag d. 21.11.2019 – foredrag med Ulf Pilgård

Der er lagt op til en forrygende aften, når den folkekære komiker og skuespiller fortæller historien om sin enestående karriere fra tiden på ABC teatret til roller på diverse teatre og ikke mindst de mere end 30 år i cirkusrevyen, hvor han har arbejdet sammen med mange andre af de store stjerner. Mulighed for debat med skuespilleren.

*Mødested: Kulturhuset Satellitten i Værløse kl. 19.30. Pris kr. 175.- inkl. forfriskning.*

*Arr.: Monnie Gade, 28 84 99 00 i samarbejde med Ulla Beck, Aftenskolen, 40 12 92 77*

## nr. 5. – onsdag d. 4.12.2019 – julestemning med Jens-Chr. Wandt

Til generalforsamlingen april 2018 blev vi underholdt af Jens- Chr.Wandt og hans dejlige pianist, men i aften kommer vi i julestemning, når Jens-Chr. Wandt igen er på besøg og har et dejligt juleprogram med julens elskede og kendte sange, solistiske indslag og fællessang. Hele programmet bindes sammen med små anekdoter, historier og tanker ved juletid. Mange gode grin blandet med lidt alvor. Et ægte juleprogram, som vi kender og elsker det, og hvor vi også synger sammen. Så glæd jer.

*Mødested: Kulturhuset Satellitten i Værløse, 19.30. Pris: 75/100.- inkl. gløgg og æbleskiver.*

*Arr.: Joan Jørgensen, 21 62 80 55 /Joan Nilsson: 29 12 51 55*

## nr. 6 – torsdag d. 16 1. 2020 - besøg af Furesø Hørecenter

For et par år siden var vi på fabriksbesøg hos Widex og fik indblik i det store og spændende arbejde, der er med at fabrikere høreapparater.

Nu prøver vi at få det på tæt hold, idet vi har inviteret Furesø Hørecenter på besøg, for hvornår skal man have høreapparater og hos hvem skal man have høreapparat ? Martin og Helene Henriksen vil fortælle os om den sidste nye teknologi indenfor høreapparater og tilbehør, om offentlig/privat hørebehandling, gratis høreapparater, ventetider, tilskud garanti og service.

Så synes du også at andre mumler, er det svært at følge med i større selskaber, føler du, at du af og til er udenfor et selskab, kan du svare ja til et par af disse spørgsmål? så kom og bliv klogere på din hørelse. Der bliver mulighed for at stille spørgsmål

*Mødested: Kulturhuset Satellitten i Værløse, kl. 19.30*

*Pris: 50/75.- inkl. forfriskning. Arr.: Joan Jørgensen, 21 62 80 55*

## nr. 7 – tirsdag d. 4.2.2020 – hotelbesøg

Vi har tidligere været på nogle fine besøg på 4 hoteller i Arp-Hansen Hotel-group regi. Nu tager vi til hotel guldsmeden Babette. Ejerne Sandra og Marc startede med et hotel i Aarhus på Guldsmeden Gade, (deraf navnet). Efterfølgende er der åbnet 5 hoteller i København (med 1 nyt på vej på Islandsbrygge) Berlin, Island en villa Menton i sydfrankrig og Bali. Vi får en rundvisning og slutter af med et glas vin og noget lækkert på tallerknen.

*Mødested: Hotel guldsmeden Babette, Bredgade 78, København K, Kl. 17.00 Pris: 300/325.- (desværre begrænset antal deltagere). Arr.: Joan Nilsson, 29 12 51 55, Joan Jørgensen, 21 62 80 55*

## nr. 8 – tirsdag d. 25.2.2020 – en politisk eftermiddag med Jytte Hilden

Jytte Hilden tidligere kulturminister, ved, hvad magten betyder, som politiker og kvinde var hun en af de første, som selv tog den, men hun var sig også klart bevidst, at kvinderne i almenhed og magt var en ganske anden sag. Jytte Hilden kommer til Værløse for at tale om kvinder i politik. Da vi er tæt på d. 8. marts kvindernes kampdag, glæder vi os til at høre Jytte Hilden fortælle om de erfaringer hun selv har gjort sig i sit lange politiske liv. Kom og nyd en udbytterig eftermiddag.

*Mødested: Kulturhuset Satellitten i Værløse, kl. 15.00. Pris: 75/100.- inkl. eftermiddagstraktement.*

*Arr.: Joan Jørgensen, 21 62 80 55*

## nr. 9 – onsdag d. 18.3.2020 – seniorshoppen på besøg

Ja traditionen tro har vi igen inviteret Seniorshoppen på besøg til at komme med forårets nyheder, og som vi plejer, vil vi igen hygge om jer med kaffe, the og hjemmebag.

En hyggelig eftermiddag med nyt tøj på programmet og en livlig snak over kaffen.

*Mødested.: Kulturhuset i Værløse, Satellitten kl. 14.00 til kl. 17.00. Pris: kr. 35.-*

*Arr.: Aase Holgersen, 31 39 60 99*

## nr. 10 – torsdag d. 23.4.2020 – generalforsamling

Efter generalforsamlingen skal vi have lidt sjov og ballade.

Tidligere radioreporter og siden TV-journalist fra TVsyd Kurt Leth kommer og giver os et berigende underholdende – foredrag – causeri tilsat passende mængde alvor og seriøsitet.

Hyggeligt, interessant og sjovt, vi får smæk for skillingen, det har Kurt Leth lovet os. Så det bliver en spændende underholdning, vi vil glæde os.

*Mødested: Kulturhuset i Værløse, Satellitten kl. 19.00. Kun for medlemmer*

## **Værløse Kultur & Samfund**

*Alle er velkommen! Rekvirer specialbrochure*

Foreningen blev stiftet i 1943

Årskontingent kr. 200 • Familiekontingent kr. 300

Merete Kristensen, kasserer • Konto: 2310 0310119369