



**Familie &  
Samfunds  
Aftenskole  
Værløse**



**Program for 2020/2021**

Skoleleder: Ulla Beck, Nærum Vænge 166, 2850 Nærum • 4012 9277

E-mail: [ulla@famsam.dk](mailto:ulla@famsam.dk) • [www.famsam.dk](http://www.famsam.dk) • Konto: 1551 9319786

## Aftenskolen blev stiftet 21.11.1968

| <b>Foreningens bestyrelse:</b> | <b>E-mail:</b>   | <b>Telefon:</b> |
|--------------------------------|--|-----------------|
| Monnie Gade                    | <a href="mailto:monnie.gade@gmail.com">monnie.gade@gmail.com</a>         | 2884 9900       |
| Aase Holgersen                 | <a href="mailto:ole.gyltaa@youmail.dk">ole.gyltaa@youmail.dk</a>         | 3139 6099       |
| Joan Jørgensen                 | <a href="mailto:pej.hareskov@mail.tele.dk">pej.hareskov@mail.tele.dk</a> | 4444 0168       |
| Merete Kristensen              | <a href="mailto:came@kristensen.mail.dk">came@kristensen.mail.dk</a>     | 2559 8244       |
| Gylna Gulliksen                | <a href="mailto:vesterbo87@hotmail.dk">vesterbo87@hotmail.dk</a>         | 2833 1468       |
| Rita Ærenlund                  | <a href="mailto:re.aerenlund@gmail.com">re.aerenlund@gmail.com</a>       | 2083 3803       |
| Ulla Beck                      | <a href="mailto:ulla@famsam.dk">ulla@famsam.dk</a>                       | 4012 9277       |

**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.**

## **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.

Medbring gerne din egen måtte.

**Hold 601 Hareskov Skole – Mandag kl. 17.15. Start 7.9.20**

**26 gange kr. 1250**

Lærer: Annette Rønn Simonsen, 2095 4060.

## **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. Medbring gerne din egen måtte

**Hold 604A Værløse Kirke – Onsdag kl. 9.30. Start 9.9.20.**

Lærer: Christel Baastrup Andersen 2578 7891

**Hold 605 Galaksen – Mandag kl. 9.30. Start 7.9.20**

**Hold 606 Galaksen – Mandag kl. 10.40. Start 7.9.20.**

Lærer: Elsebeth Hey, 4028 3120 – **24 gange kr. 1250**

**Hold 610 Galaksen – Onsdag kl. 9.30 Start 2.9.20 – 25 gange kr. 1450.**

Lærer: Dorte Linneballe, 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 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 9.9.20**

**11 gange kr. 900 - 22 gange kr. 1800**

Hvis der er tilslutning, er det muligt at fortsætte efter de 22 gange.

Lærer: Christel Baastrup Andersen 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 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 – Onsdag kl. 9.30-12.15.**

**Start 30.09.20 kr. 1950.**

Lærer: Vitta Sørensen, 3031 0792

## 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 træne og forfine Da Wu – Den store Helbredende dans samt stifte bekendtskab med Master Zhang Chun Mings, De 10 bevægelser, en fantastisk serie for krop, sjæl og sind, og som skaber en dyb effekt og fri gennemstrømning af energi i hele kroppen. Nøgleord er kognitiv stimulation, regulering af vores organer, krop, balance, psyke og sind. Denne serie er unik, og jeg bruger den i min hverdag i alle situationer. Qigong er livsstilen som styrker og samler os i et nærværende og glad fællesskab. Det er bevægelser i slowmotion, koordineret med holdning, vejrtrækning og fokus. Din energi og dit niveau løftes, så organismen kan yde bedre og mere.

Master Zhang Chun Ming er en anerkendt kinesisk læge med over 30 års erfaring i traditionel kinesisk medicin og akupunktur, hvor QiGong indgår i hans behandlinger. Kina-sko anbefales.

### Hold 607B Aktivitetscenter Skovgårdens gymnastiksal.

Mandag kl. 17.30-18.30. Start 28.09.2020.

**11 lektioner kr. 525 - 22 lektioner kr. 950.**

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 Nyrebevægelser, Hjerte-kredsløbsbevægelser, Yi Yin Jing for skelet og muskler samt Tai Chi Chun og Dr. Zhangs De videregående 10, Silke-bevægelserne, De 5 elementer og m.fl. Vi løfter vores niveau med fokus på balance, energi, styrke og personlig standard. Nybegyndere kan også deltage og få et fint indblik i QiGongs verden. Kinasko anbefales.

### Hold 607 Aktivitetscenter Skovgårdens gymnastiksal.

Mandag kl. 18.30-19.30. Start 28.09.2020

**11 lektioner kr. 525 - 22 lektioner kr. 950.**

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

## 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.

Senioruniversitetet 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.

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

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

**Hold 625 Værløse Kirke - Mandag kl. 10 – 11.30 start 5.10.20**

**Hold 625 A Værløse Kirke - Mandag kl. 10-11.30 start februar 2021.**

**Kr. 1500 (10 gange)**

Lærer: Flemming Jerk, cand.mag. 3963 5041



## Julestemning med præsten og debattøren Kathrine Lilleør

Vi har for en del år siden haft besøg af Kathrine Lilleør, der dengang var præst i Ganløse & Slagslunde kirker. Både her og i den ellers lukningstruede Sankt Pauls kirke i Nyboder, hvor hun nu er præst, samler hun fulde huse. Hun vil fortælle om sin julekalenderbog: "Glæd dig - 24 livshistorier" - en bog til refleksion og eftertanke.

Arrangementet er i samarbejde med Familie & Samfunds Aftenskole - der vil være mulighed for debat.



Der serveres: Gløgg og æbleskiver

**Dato: onsdag d. 2. december kl. 19.00.**

**Mødested: Satellitten - pris: 150 kr.**

Arrangør: Monnie Gade 28 84 99 00 - monnie.gade@gmail.com

og aftenskoleleder Ulla Beck 40 12 92 77 - ulla@famsam.dk



*\* pga Corona har det ikke været muligt at sætte programmet i dette hæfte.*

## **Værløse Kultur & Samfund**

*Alle er velkommen!*

*Program kan rekvireres hos bestyrelsen.*

**Foreningen blev stiftet i 1943**

**Årskontingent kr. 200 • Familiekontingent kr. 300**

**Merete Kristensen, kasserer • Konto: 2310 0310119369**