



Aftenskolen for Beder, Malling og Ajstrup Forårsprogram 2012

YOGA

Med baggrund i klassisk yoga arbejder vi med øvelser, som giver styrke, smidighed og balance. Indre organer, kirtler, kredsløb og energisystem stimuleres, og vi sætter fokus på åndedrættet. Målet er at opleve et større velvære og blive mere harmonisk i krop og sind.

Vi vil lave øvelser, der styrker svage muskler og udspænder de muskelgrupper, som har tendens til at blive for stramme. Øvelserne tilpasses i videst mulig omfang den enkelte og foregår i et roligt tempo. Dette giver mulighed for større kropsbevidsthed.

Hver lektion afsluttes med afspænding, så man bagefter føler sig dejlig afslappet og godt tilpas. Medbring liggeunderlag og tæppe.

Yoga Hold 213

Tid: Fredag kl. 10.30-12.00
Start: 27/1-2012
Sted: Malling Sognegård,
Malling Kirkevej 3, Malling
Ved: Exam. yogalærer
Laila Pedersen
Pris: Kr. 250/190* - 14 timer

SOMMER YOGA

Yoga Hold 214

Tid: Mandag kl. 8.30-10.00
Start: 30/4 2012
Sted: Malling Sognegård,
Malling Kirkevej 3, Malling
Ved: Exam. yogalærer
Anne Marie Hou
Pris: Kr. 230/170* 12 timer

Yoga Hold 215

Tid: Mandag kl. 10.10-11.40
Start: 30/4 2012
Sted: Malling Sognegård,
Malling Kirkevej 3, Malling
Ved: Exam. yogalærer
Anne Marie Hou
Pris: Kr. 230/170* 12 timer

GOLDEN WINGS CHI GONG

Chi Gong er kinesiske legemsøvelser, der har til formål at tilføre kroppen balanceret og frisk energi. Formen er Golden Wings Chi Gong, som er blide meditative øvelser med fokus på åndedrættet.

Øvelserne giver energi, velvære og glæde og styrker immunforsvaret og kroppens indre organer. De smidiggør og styrker kroppens muskler, øger koncentration, forbedrer søvnen, beroliger nervesystemet og sindet, og er således meget effektive mod stress. Øvelserne er gamle, kinesiske og tibetanske øvelser, der har til formål at holde dig i form for at opnå et sundt og langt liv.

Undervisningen bygges op således, at vi starter med en let opvarmningsserie, hvorefter vi går over til Chi Gong øvelserne. En lille serie øvelser vil være gennemgående ved hver undervisningsgang, således at der skabes fortrolighed med øvelserne, så de kan udføres hjemme. Undervisningen afsluttes med en afslapningsøvelse/visualisering.

Har du spørgsmål til kurset i Chi Gong, er du velkommen til at kontakte underviseren Anne-Mette Duelund på tlf. 2531 7172 eller pr. mail: annemette Duelund@gmail.com

Chi Gong Hold 216

Tid: Tirsdag kl. 17.00-18.30
Start: 31/1 2012
Gratis prøvetime 24/1 2012
kl. 17.00-18.00
Sted: Eskegården, Byagervej 115,
Beder
Ved: Chi Gong underviser
Anne-Mette Duelund
Pris: Kr. 400.- 24 timer

STYRKE OG BEVÆGELSESTRÆNING

På dette kursus får du rørt alle muskler og led. Vi varmer op stående med smidiggørende øvelser for ryg, nakke og skuldre samt en bevægelsessekvens til rytmisk musik, som udbygges i løbet af sæsonen. Herefter smidiggørende og styrkende øvelser på madras til dejlig afslappende musik. Alt efter behov og interesse hos deltagerne kan vi sætte fokus på udvalgte problemstillinger. Øvelserne udføres i dit eget tempo. Til sidst afrundes med en kort afspænding. Der kræves ingen forudsætninger for deltagelse andet end lyst til stabilt fremmøde.

Har du spørgsmål til kurset i styrke og bevægelse, er du velkommen til at kontakte Helle Christensen på tlf. 2449 4387 eller pr. mail hch@privat.tele.dk

Bevægelsestræning Hold 202

Tid: Mandag kl. 16.30-18.00
Start: 30/1-2012
Sted: Beder Sognegård,
Kirkebakken 58, Beder
Ved: Danser og fysioterapeut
Helle Christensen
Pris: Kr. 450/300* - 24 timer

VESTAFRIKANS DANS

Den vestafrikanske dans består af spændende, fantasifulde bevægelser og er fuld af energi og livsglæde. Vi skal arbejde med traditionelle sange og danse fra Vestafrika samt afroinspireret dans, som også indeholder elementer fra moderne dans.

Vi oparbejder et lille repertoire, som hele tiden repeteres. Niveauet er let øvet. Du behøver ikke have danset afrikansk dans før, men du skal have rimelig let ved at koordinere samt lyst til stabilt fremmøde.

Har du spørgsmål til kurset, er du velkommen til at kontakte Helle Christensen på tlf. 2449 4387 eller pr. mail hch@privat.tele.dk

Dans Hold 203

Tid: Mandag kl. 19.15-20.55
Start: 30/1-2012
Sted: Egelundparkens selskabslokale, Byagervej 102, Beder
Ved: Danser og fysioterapeut Helle Christensen
Pris: Kr. 525 - 24 timer (12 gange).
Beregnet udgift til musik ca. kr. 200.

FOLKEDANS

Kom op af lænestolen. Kom og dans med os. Her kan du komme alene, men også sammen med en partner. Vi bliver rystet godt sammen, for vi danser mange skiftedanse. Vi har kaffe og sangbøger med. Der vil være åbent hus, hvor alle interesserede, uden tilmelding, kan prøve at deltage.

Folkedans Hold 217

Tid: Tirsdag kl. 19.30-21.20
Start: 3/1-2012
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Tove Jensen
Pris: Kr. 330 - 26 timer (13 gange)

DET ARABISKE FORÅR OG DET MODERNE MELLEMLØSTEN

Vi fortsætter i denne sæson med at se på den historiske baggrund for det dramatiske arabiske forår - nu med hovedvægt på Mellemøsten efter år 1900.

Efter 1. verdenskrig brød det osmanniske rige sammen. Store dele af Mellemøsten blev delt mellem Storbritannien og Frankrig. Samtidig lovede Storbritannien det jødiske folk et nationalt hjem i Palæstina. Jøder på flugt fra forfølgelse i Europa søgte til Palæstina. Efter 2. verdenskrig og Holocausts rædsler oprettede de staten Israel.

Den politiske og økonomiske krise tiltog i styrke, og i 2011 bredte folkelige protester og oprør sig mod diktaturene i området. Et oprør, der er i gang, mens vi afholder dette kursus.

Læs evt. mere om indholdet af kurset www.bma.dk/faellesfritid

Det arabiske forår Hold 204

Tid: Tirsdag kl. 9.55-12.05
Start: 10/1 2012
Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3, Malling
Ved: Cand. mag. Kai Otto V. Barner
Pris: Kr. 575/350* - 30 timer (12 gange)

Har du spørgsmål til kurset, er du velkommen til at kontakte Kai Otto Barner på tlf. 8692 7937 eller pr. mail barnerotto@yahoo.dk

DET VÆLDIGE RUSLAND

Zarens, de hellige ikoners og revolutionens land

Rusland rummer nogle af verdens skønneste kunstsatte samt en litteratur og en musiktradition i verdensformat. Samtidig har kun få lande oplevet så dramatiske omvæltninger. Russerne har to gange radikalt skiftet samfundssystem - i 1917 fra zarstyre til sovjetkommunisme, og i 1991 fra kommunisme til utøjlet kapitalisme.

Vikinger, byzantinere, tatarer og mongoler har sat deres præg på det enorme land. Gorbatjov indførte fra 1985 større frihed, og efter få år brød Sovjetimperiet sammen. Et nyt Rusland - med nye problemer så dagens lys.

Læs evt. mere om indholdet af kurset www.bma.dk/faellesfritid

Ruslands historie Hold 205

Tid: Onsdag kl. 9.45-12.30
Start: 11/1 2012
Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3, Malling
Ved: Cand. mag. Kai Otto V. Barner
Pris: Kr. 650/400* - 33 timer (12 gange)

Har du spørgsmål til kurset, er du velkommen til at kontakte Kai Otto Barner på tlf. 8692 7937 eller pr. mail barnerotto@yahoo.dk

KUNSTHISTORIE

I forårssæsonen fortsætter vi med at gå på opdagelse i nye og ældre kunstneres værker på landets kunstmuseer.

Sæsonen har virkelig meget at byde på - såvel i København som i Jylland. Statens Museum for Kunst åbner en ny stor udstilling om Hammershøi og Europa. Man kan også her se værker fra hele den europæiske kunsthistorie i perioden 1300-1800 - fra gotik til romantik. Den Hirschprungske Samling viser os P.S. Krøyer i internationalt lys. Men også de jyske museer har meget på hjerte.

Læs evt. mere om indholdet af kurset www.bma.dk/faellesfritid

Kunsthistorie Hold 206

Tid: Torsdag kl. 9.55 -12.05
Start: 26/1-2012
Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3, Malling
Ved: Cand. mag. Kai Otto V. Barner
Pris: Kr. 500/350* - 25 timer 10 gange

Har du spørgsmål til kurset, er du velkommen til at kontakte Kai Otto Barner på tlf. 8692 7937 eller pr. mail barnerotto@yahoo.dk

LITTERATUR

Kurset i litteratur har til hensigt at give kursisterne gode oplevelser inden for såvel klassisk som helt ny litteratur både nordisk og internationalt. Valgkriterierne er kvalitet og litteratur, som er egnet til samtaler, eller som kræver indgående introduktion.

Undervisningen består af fortælling og oplæsning, belysning af og samtaler om værkernes temaer. Deltagelse kræver ikke, at man har læst værkerne på forhånd!

Har du spørgsmål til kurset i litteratur, er du velkommen til at kontakte Ingeborg Juul Frandsen på tlf. 8692 8490 eller pr. mail ifask@post2.tele.dk.

Læs evt. mere om indholdet af kurset www.bma.dk/faellesfritid

Litteratur Hold 207

Tid: Torsdag kl. 13.30-16
Start: 5/1 2012
Sted: Beder Sognegård,
Kirkebakken 58, Beder
Ved: Højskolelærer
Ingeborg Juul Frandsen
Pris: Kr. 525/375*. 27,5 timer
(11 gange)

Litteratur Hold 208

Tid: Fredag kl. 9.30-12.15.
Start: 6/1-2012
Sted: Beder Sognegård,
Kirkebakken 58, Beder
Ved: Højskolelærer
Ingeborg Juul Frandsen
Pris: Kr. 625/450*. 33 timer
(11 gange)

Litteratur Hold 209

Tid: Fredag kl. 13.00-15.30
Start: 6/1-2012
Sted: Beder Sognegård,
Kirkebakken 58, Beder
Ved: Højskolelærer
Ingeborg Juul Frandsen
Pris: Kr. 525/375*. 27,5 timer
(11 gange)

MALERI

Malerholdet på Svendgården i Beder har eksisteret i mange år. Her er der både plads til de øvede og til dem, der gerne vil prøve sig frem. Du vil blive vejledt af en erfaren billedkunstner under gensidig inspiration og trivsel. Få styr på farver, komposition, proportioner og meget mere. Medbring egne materialer og bordstaffeli.

Har du spørgsmål til maler kurset, er du velkommen til at kontakte Ralf Mabilon på tlf. 2272 9927.

Maleri Hold 201

Tid: Tirsdag kl. 9.30-12.15
Start: 10/1-2012
Sted: FDF-spejdernes lokale på
Svendgården, Beder
Ved: Billedkunstner Ralf Mabilon
Pris: Kr. 650/460*. Beregn udgift til
materialer. 33 timer

BILLEDVÆRKSTEDET LINIE 103

Trænger dit maleri til at blive skubbet videre? I Billedværkstedet Linie 103 får du mange forskellige input om kunstnere, kunstværker, tekniske muligheder, øvelser osv. Og så griber du

impulsen, når du maler dine egne billeder - under masser af vejledning naturligvis.

Materialerne er primært akryl, men andre materialer bruges også sammen med akrylen. Dog ikke oliemaling.

Holdet udstiller deres malerier på Lokalcenter Eskegården fra den 28. marts til 24. april. Indbydelse til fernisering sker på plakater og ved omtale i lokalbladene, når tiden nærmer sig. Men ellers er Eskegården åben i dagtimerne, hvor man er velkommen til at besigtige udstillingen.

Har du spørgsmål til kurset i billedværksted, er du velkommen til at kontakte Pernille Ravn på tlf. 8693 7806.

Billedværksted Linie 103 Hold 210

Tid: Tirsdag kl. 19-21.40
Start: 24/1-2102
Sted: Beder Skole, Billedkunstlokalet
Ved: Pernille Ravn
Pris: Kr. 675.- 36 timer (12 gange) Beregn udgift til materialer, liste tilsendes pr. mail.

CANTABILE-KORET

Vi er en flok sangglade mænd og kvinder, som mødes en gang om ugen til 3- og 4-stemmig korsang. Har du "syngelyst"? Så er du velkommen til at komme og synge med.

Kor Hold 211

Tid: Torsdag kl. 19-21.30
Start: 12/1-2012
Sted: Malling Sognegård,
Malling Kirkevej 3, Malling
Ved: Organist, cand. phil.
Winni Kilsgaard
Pris: Kr. 430 - 40 timer

MALLING BANDET

Bigband

Hver tirsdag aften mødes ca. 12 glade musikere for at spille rytmisk musik i bigbandtraditionen. Bandet består af blæsere og rytmegruppe og spiller primært jazz - både ældre og mere moderne. Men vi nyder også en groovende omgang funk og danselystent latin. Alt sammen på øvet niveau. Vi spiller mest efter noder, men øver også improvisation i fællesskab, og der er plads til at alle, uanset

improvisationskundskaber, får øvet solospil. Bandet vil meget gerne have flere messingblæsere, men alle er meget velkomne.

Har du spørgsmål om Malling Bandet, er du velkommen til at kontakte bandets dirigent Olga Witte på tlf. 5192 7043 eller pr. mail olgawitte@gmail.com.

Bigband Hold 212

Tid: Tirsdag kl. 19-21.40
Start: 10/1-2012
Sted: Malling Skole, musiklokalet
Ved: Dirigent og musikpædagog
Olga Witte
Pris: Kr. 650 - 42 timer (12 gange, samt en øvedag på 6 timer)

TILMELDING

Via e-mail: vivi@ffri.dk
Eller pr. telefon fra den 9. januar
Vivi Dybdal, Fælles Fritid
tlf. 3082 4109
Træffetid mandag og onsdag kl.
14.00 - 16.00
Se også programmet på Fælles
Fritids hjemmeside:
www.bma.dk/faellesfritid

Ved tilmelding oplys holdnummer, navn, adresse, fødselsdato og telefonnummer. Hvis du bor uden for Aarhus Kommune eller er tilskudsberettiget, skal CPR-nummer også oplyses.

TILSKUD (*)

Reducerede tilskudspriser er markeret med *. Tilskudsberettigede er arbejdsledige, efterlønsmodtagere og pensionister bosiddende i Aarhus Kommune. Disse regler gælder dog kun, såfremt Aarhus Kommune fortsat yder disse tilskud i det nye år.

BETALING

Betaling af kursusgebyr kan foregå via netbank eller via bankoverførsel til Reg.nr. 1551, Kontonr. 3740609. Angiv den betalings-id, du får oplyst ved tilmeldingen. Betalingsdatoen, du får ved tilmelding bedes overholdt, ellers er din plads på holdet ikke sikret.