

# NORDSJÆLLANDS AFTENSKOLE



SPROG • MOTION OG BEVÆGELSE  
IT OG FOTO • FOREDRAG • RUNDVISNINGER  
KREATIVE FAG • SLÆGTSFORSKNING  
MUSIK • BØRN OG FORÆLDRE



VINTER-FORÅR 2025  
[WWW.AFTENSKOLENSJ.DK](http://WWW.AFTENSKOLENSJ.DK)  
[KONTAKT@NSAS.DK](mailto:KONTAKT@NSAS.DK)

## Velkommen til vinter-forårssæsonen 2025

Det er med glæde og stolthed, at vi præsenterer Nordsjællands Aftenskoles program for vores anden sæson! Siden vores begyndelse den 29. april 2024 har vi arbejdet målrettet på at skabe en aftenskole, der bygger på fællesskab, læring og lokale rødder. I denne sæson kan vi tilbyde over 150 spændende kurser og aktiviteter, der spænder vidt - fra kreativ udfoldelse og sprog til bevægelse og personlig udvikling.

Vi er særligt glade for at kunne byde velkommen til undervisning i både Rudersdal og Hørsholm, og som altid er vores kurser åbne for alle, uanset hvor man bor. Som uafhængig aftenskole, stiftet af engagerede undervisere og kursister, er vores mål at skabe inspirerende rammer for læring og nye fællesskaber.

Tag et kig i programmet og lad dig inspirere - vi glæder os til at se dig til en ny sæson fyldt med udvikling, samvær og spændende oplevelser!

Med venlig hilsen

Nordsjællands Aftenskole

For læring og fællesskab

**MAIL: KONTAKT@NSAS.DK**

**TELEFON: 20856655**

**WEB: WWW.AFTENSKOLENSJ.DK**

## INDHOLD

FOREDRAG.....	3-5
GRATIS ARRANGEMENTER.....	4
LITTERATUR .....	5
MADLAVNING.....	6-7
BLOMSTERBINDING .....	7
KREATIVE FAG .....	8-9
SLÆGTFORSKNING .....	10
SKRIVEVÆRSTED .....	10
BØRN OG FORÆLDRE.....	11
MOTION OG BEVÆGELSE.....	12-13
SPROG.....	14-17
MUSIK .....	18-19
IT OG FOTO .....	20-21
RUNDVISNINGER.....	22
PRAKTISK .....	23

**NORDSJÆLLANDS  
AFTENSKOLE  
RUDERSDAL OG HØRSHOLM**

## Nyheder

Wagner.....	4
Nordisk madlavning .....	6
Wannebe mad .....	7
Croquis.....	8
Batik .....	9
Jacquardstrik .....	9
Matematik .....	10
Familieyoga.....	11
Styrketræning .....	12
Græsk .....	15
Kinesisk.....	16
Persisk.....	16
Svensk.....	16
Børnesang .....	18
Demenskor .....	19
Adobe kurser .....	20



### Græsk kulturaften

#### Zoi Ntoufa

Tag med på en kulturel rejse til Grækenland og oplev en aften fyldt med historier om traditioner, musik, dans og gastronomi. Foredraget giver indblik i Grækenlands rige kulturarv, fra antikke myter til moderne liv, og udforsker emner som højtider, bryllupsskikke, livsstil og den græske gæstfrihed, "filoxenia". En inspirerende aften med fokus på Middelhavets charme og græsk kultur.

TO, 6. FEB KL. 19:00

Kulturcenter Mariehøj, Holte. Gratis adgang.



### Gratis prøvetime i Babyrytmik og Børnerytmik

#### Babyrytmik 0-1 år

Csilla Szönyi

ON, 29. JAN KL. 10:00-10:45

Kulturcenter Mariehøj, Holte

ON, 5. FEB KL. 10:00-10:45

Kulturcenter Mariehøj, Holte

#### Børnerytmik 1-2 år

Csilla Szönyi

ON, 29. JAN KL. 11:00-11:50

Kulturcenter Mariehøj, Holte

ON, 5. FEB KL. 11:00-11:50

Kulturcenter Mariehøj, Holte

## Onsdagsklubben hos Nordsjællands Aftenskole



### Foredragsrække vinter-forår 2025 – spændende emner og stærke fortællinger

Kom med til en række foredrag, der bringer musik, historie og samfundsforhold til live!

#### Sammy Davis Jr. koncertforedrag

19. februar 2025

Oplev Martin Roy Wade og Thomas Bornø hylde Sammy Davis Jr. med sange som "The Candy Man" og "Mr. Bojangles", samt fortællinger om hans liv og karriere.

#### Fake news - fylder medierne os virkelig med løgn?

5. marts 2025

Journalist Thomas Ubbesen guider til at navigere i mediejunglen, analyserer nutidens mediebillede og afslører mekanismerne bag fake news.

#### Aztekerrigets erobring

19. marts 2025

Historiker Søren Kofod tager os med til 1500-tallets Mesoamerika og giver indsigt i kulturmødet mellem spanierne og aztekerne, som forandrede historien.

#### Mørkets hoteller - Børnene i Scientology

2. april 2025

Robert Dam fortæller den rystende historie om Scientologys afsondrede børneopdragelse i København og dens konsekvenser.

ON, KL. 10:00

Kulturcenter Mariehøj, Holte

4 GANGE, KR. 300



#### Rundt om Ib Glindemann – et koncertforedrag

Oplev en unik blanding af musik og fortællinger, når sanger Martin Roy Wade og pianist Thomas Bornø – begge fra Ib Glindemanns legendariske orkester – præsenterer sange og musik fra deres tid i orkestret. Koncertforedraget krydres med anekdoter og historier fra scenen og livet på farten med Glindemann, en ikonisk skikkelse i dansk underholdning og big band-musik.

Martin Roy Wade, en af Danmarks førende scat-sangere, og Thomas Bornø, en højt anerkendt jazzpianist, deler deres passion for evergreens og The Great American Songbook. Sammen har de over 25 års musikalsk samarbejde og en dyb kærlighed til både musikken og de gode historier.

TO, 27. MAR KL. 19:00

Kulturcenter Mariehøj, Holte

KR. 95

### Foredragskalenderen

Mexicansk kulturaften

23. JAN KL. 19:00

Græsk kulturaften

6. FEB KL. 19:00

Onsdagsklubben - foredragsrække

19. FEB KL. 10:00

Bogklubben - Nordiske Bøger

20. FEB KL. 15:00

Poul Schierbeck: Fête Galante

27. FEB KL. 19:00

Demens i familien

6. MAR KL. 19:00

Richard Wagner: Mestersangerne i Nürnberg

6. MAR KL. 19:00

Hvad er gensplejsning og GMO?

13. MAR KL. 19:00

Rundt om Ib Glindemann

27. MAR KL. 19:00

Den Kolde Krig: En kompleks æra

3. APR KL. 19:00

Roy Orbison - Den dybe stemmes mester

24. APR KL. 19:00

Helle Helle & 'Hey Hafni'

28. APR KL. 19:00



## Gratisarrangementer hos Nordsjællands Aftenskole

### Richard Wagner: Mestersangerne i Nürnberg Kåre Duhn

Richard Wagners Mestersangerne skiller sig ud som en komedie uden mytologiske figurer, men med historiske personer fra 1500-tallets Tyskland. Operaen balancerer humor og alvor og udforsker temaer som tradition, fornyelse og tysk identitet. Dens efterliv blev præget af nazistisk propaganda, hvilket rejser vigtige spørgsmål: Kan vi adskille kunsten fra dens senere misbrug, og hvor stort et ansvar har Wagner selv for dette?

TO, 6. MAR KL. 19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

### Poul Schierbeck: Fête Galante Kåre Duhn

Kom med på en musikalsk rejse gennem Poul Schierbecks alsidige værker, der rækker langt ud over hans kendte sange som "I Danmark er jeg født" og "Det er i dag et vejr." Kåre Duhn fra Studenter-Sangforeningen præsenterer et spændende udvalg, herunder sjældent hørte sange skrevet specielt til foreningen. Oplev, hvordan Schierbeck balancerede tradition og fornyelse, og hvordan han fandt sin egen stemme i skyggen af Carl Nielsen. Dette foredrag giver et nyt perspektiv på en af Danmarks store komponister.

TO, 27. FEB KL. 19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

### Livskvalitet og personlig frihed, når demensen rammer

Gertrud Kristine Petersson deler erfaringer fra sin debutbog Hør hvor fuglene synger dejligt, der skildrer hendes mors demensforløb. Hun reflekterer over ventesorg, kærlighed og valg mellem livskvalitet og livskvantitet, samtidig med at hun udfordrer plejehjemskulturen og pårørendes rolle. Trods systemets modstand og pandemiens udfordringer kæmpede hun for sin mors livsglæde. Foredraget afsluttes med samtale og debat.

TO, 6. MAR KL. 19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

### Roy Orbison - Den dybe stemmes mester Bo Jönsson

Deltag i en inspirerende aften dedikeret til Roy Orbison, en af rockens mest unikke stemmer. Foredraget dykker ned i hans liv og musikalske karriere, fra hans start i Texas og ikoniske hits som "Oh, Pretty Woman" og "Crying", til hans comeback i 80'erne med Traveling Wilburys. Oplev fortællingen om hans personlige kampe, hans særlige musikstil, og hvordan han inspirerede store kunstnere som Elvis Presley og Bruce Springsteen. En aften, der hylder Orbison's tidløse musik og arv.

TO, 24. APR KL. 19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

### Rundvisning i Frilandsmuseets vind- og vandmøller

Hans Peter Poulsen  
Kom med på en spændende rundvisning på Frilandsmuseet, hvor Jonna og Hans Peter vil føre jer gennem museets samling af historiske vind- og vandmøller. Vi får indblik i de forskellige mølletyper, og anvendelsen af vindkraft og vandkraft til at omdanne korn til mel, gryn og dyrefoder. Få også et indtryk af møllerens håndværk og de færdigheder, der skulle til for at drive en mølle. Og selvfølgelig også møllerens rolle i lokalsamfundet, og nogle af de møllerslægter, der har været virksomme i Frilandsmuseets møller. Bagefter vil der være mulighed for på egen hånd at udforske resten af Frilandsmuseet. Entre for egen regning. Omvisningen er gratis.

LØ, 5. APR KL. 11:00-13:00  
Frilandsmuseet, Kongens Lyngby

### Mexicansk kulturaften

Enrique Palos Soto  
Debatarrangement med Mexicos viceambassadør Enrique Palos Soto - Få indblik i den aktuelle situation i Mexico.

Nordsjællands Aftenskole inviterer til et spændende debatarrangement med Mexicos viceambassadør, Enrique Palos Soto, som vil give en opdatering på den nuværende situation i Mexico. Kom og hør om: Økonomi - Hvordan står det til med Mexicos økonomi i dag? Klima - Hvilke udfordringer står Mexico over for i klimakampen? Kultur - Få et indblik i Mexicos rige kulturarv og de aktuelle kulturelle strømninger. Under arrangementet vil der være mulighed for at stille spørgsmål til viceambassadøren og få dybere indsigt i Mexicos aktuelle situation. Der serveres kaffe, og arrangementet er gratis. Tag del i en vigtig og aktual debat - vi glæder os til at se dig!

TO, 23. JAN KL. 19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

### Græsk kulturaften

Zoi Ntoufa  
Et foredrag om livet og traditionerne i Grækenland Tag med på en kulturel rejse til Grækenland, hvor traditioner, historie og hverdagsliv smelter sammen med Middelhavets varme. Denne græske kulturaften giver dig et unikt indblik i Grækenlands rige kulturarv - fra de gamle myter til det moderne liv i dag. Hør om fejring af højtid, bryllupper, og de særlige skikke, der gør livet i Grækenland unikt. Lær om betydningen af græsk musik og traditionelle danse som syrtaki og kal-amatianos. Dyk ned i Grækenlands gastronomi - hvad symboliserer retter som moussaka, tzatziki og ouzo i den græske kultur? Hvordan lever grækerne i dag? Få indblik i deres afslappede livsstil og filosofi om "filoxenia" - gæstfriheden. Kom og oplev en stemningsfuld aften fyldt med inspiration, historier og kulturelle skatte fra Grækenland!

TO, 6. FEB KL. 19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte



## Bogklubben - Nordiske Bøger

**Ursula Scavenius**

Er du interesseret i nordisk litteratur? Så kom og vær med i vores bogklub! Vi mødes hver anden uge til afslappede samtaler om både klassikere og nyere værker fra nogle af Nordens mest spændende forfattere. Vi diskuterer kultur, samfund og alt det, litteraturen kan vække i os. Bogklubben er en chance for både at læse og blive hørt, og vi deler vores refleksioner og betragtninger i et hyggeligt fællesskab. Gennem litteraturen ser vi verden på nye måder, og der er plads til både de store og små tanker. Kom og læs med os - vi glæder os til at høre dine tanker!

### Litteraturliste:

Øvelser i mørke - Naja Marie Aidt (2023)

Pige nu - Linn Ullmann (2022)

Blomsterdalen - Niviaq Korneliusen (2020)

Esbens fire liv - Svend Åge Madsen (2024)

Jordisk - Theis Ørntoft (2023)

Kærlighedens Antarktis - Sara Stridsberg (2019)

TO, 20. FEB KL. 15:00-16:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
4 GANGE, KR. 375

Se også rundvisninger  
med Ursula side 22

## Helle Helle & 'Hey Hafni'

Hvis du er fan af Helle Helles romaner som 'Hafni fortæller' og 'BOB', kan du glæde dig til den nye roman 'Hey Hafni', som udkommer i april. Bogen følger Hafni, der rejser til Brighton for at genfinde glæden, men hendes ophold får et uventet twist, da hendes bror dukker op. Hun drager ud på en række absurde og poetiske eventyr - fra en mudret flodsti til Virginia Woolfs seng og mødet med farverige personligheder.

Vil du høre mere om Helle Helle og hendes forfatterskab? Så deltag i en spændende samtale med litteraturformidler Julie Garde, hvor du også kan stille spørgsmål til forfatteren selv.

Arrangeres i samarbejde med Biblioteket i Birkerød.

MA, 28. APR KL. 19:00  
Hoved Biblioteket i Birkerød  
KR. 50



## Hvad er gensplejsning og GMO?

**Birgit Eliasson**

Hvad er gensplejsning og GMO, og hvordan påvirker det vores hverdag og fremtid? Foredraget udforsker DNA'ets struktur, forskellen mellem moderne gensplejsning og traditionelle forædlingsmetoder, samt fordele og ulemper ved GMO - fra landbrug til miljø. Vi ser også nærmere på de nye genomiske teknikker (NGT) og deres potentielle samspil med økologiens principper. Afslutningsvis præsenteres metoderne bag DNA-modifikation, med mulighed for spørgsmål og diskussion. Kom og bliv klogere på en teknologi, der former fremtidens fødevarerproduktion!

TO, 13. MAR KL. 19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 50



## Den Kolde Krig

**Søren Kofod**

Tag med på en rejse gennem Den Kolde Krigs mest betydningsfulde øjeblikke fra 1945 til Sovjetunionens opløsning i 1991. Vi udforsker de ideologiske spændinger mellem USA og Sovjetunionen, symboliseret ved Berlinmuren, våbenkapløbet og kriser som Cubakrisen, der bragte verden tæt på atomkrig. Oplev, hvordan Gorbatjovs reformer og Østeuropas demokratiske bevægelser førte til Berlinmurens fald og en ny global magtbalance. Foredraget giver indsigt i en kompleks periode, der formede verden, som vi kender den i dag.

TO, 3. APR KL. 19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 50

# Madlavning



## Det Asiatiske køkken

**Anni Møller Sjøgreen**

Deltag i en hyggelig og inspirerende søndag, hvor vi udforsker det asiatiske køkkens intense og farverige smage. Vi laver lækre retter sammen, og uanset dit niveau i køkkenet, vil du få nye idéer og teknikker med hjem. Dagen afsluttes med, at vi nyder maden sammen – for det bedste ved madlavning er jo at spise den!

SØ, 9. MAR KL. 11:00-15:00

Rudersdal

KR. 365

## Sushi

**Anni Møller Sjøgreen**

Lær at mestre kunsten at lave sushi, der både smager og ser fantastisk ud. På kurset udforsker vi klassikere som makiruller, inari-zushi og nigiri, mens vi arbejder med ingredienser som sushi-ris, tang, wasabi, grøntsager og røget fisk. Bemærk, at vi ikke bruger frisk rå fisk, men teknikkerne kan let tilpasses derhjemme. Perfekt for dig, der vil imponere gæsterne med hjemmelavet sushi!

SØ, 16. MAR KL. 11:00-15:00

Rudersdal

KR. 365

## Græsk madlavning

**Zoi Ntoufa**

Kom med på en kulinarisk rejse til Grækenland og oplev den autentiske smag af Middelhavet. I løbet af to hyggelige formiddage lærer du at lave klassiske græske retter, der emmer af sol, hav og tradition. Kurset er for alle, der elsker madlavning og gerne vil lære teknikkerne bag det græske køkkens enkle, men smagfulde retter. Kom og bliv inspireret af Grækenlands kulinariske skatte – og tag smagen med hjem til dit eget bord!

LØ, 10. MAJ KL. 10:00-14:00

Rudersdal

KR. 525

## Smag på Verden – Populære køkkener

**Mhairi Galloway**

Tag med på en kulinarisk rejse og udforsk autentiske retter fra verdens køkkener! På fire torsdage dykker vi ned i italiensk, thailandsk, indisk og mexicansk mad – samt spændende perler fra mindre kendte køkkener. Lær teknikker og få inspiration til at bringe smagen af verden hjem i dit eget køkken.

TO, 13. MAR KL. 17:00-21:00

Rudersdal

4 GANGE, KR. 1400

## Nordisk madlavning

**Mhairi Galloway**

Deltag i vores kursus, hvor du skaber lækre retter med fokus på enkelhed, æstetik og lokale råvarer. Udforsk smage, teknikker og nordisk madkultur. For madentusiaster, der vil inspireres.

TO, 10. APR KL. 17:00-21:00

Rudersdal

3 GANGE, KR. 1050

## Madlavning for børn og deres forældre

**Mhairi Galloway**

Deltag i to hyggelige lørdage fyldt med sjov og læring i køkkenet! I laver lækre, børnevenlige retter sammen, spiser i fællesskab og rydder op – alt sammen med fokus på madglæde og samarbejde. Kurset er for alle, uanset erfaring, og giver masser af inspiration til retter, I kan lave derhjemme.

LØ, 8. MAR KL. 10:00-14:00

Rudersdal

2 GANGE, KR. 760

## Brød- og bagværkskursus

**Anni Møller Sjøgreen**

Deltag i vores hyggelige bagekursus og opdag glæden ved nybagt brød! Lær en enkel grundopskrift, der kan varieres til perfekte boller, lækre madbrød og gammeldags ølbrød med fyldig smag. Kurset er for alle – både begyndere og erfarne bagere. Få tips og tricks til brød, der både dufter og smager fantastisk. Tag en ven med til en dag fyldt med dej, duft og velsmag!

SØ, 30. MAR KL. 11:00-15:00

Rudersdal

KR. 365

## Kagekursus

**Anni Møller Sjøgreen**

Lær at mestre sprød mørdej og let butterdej på dette kursus, hvor vi bager både klassikere og nye favoritter som Hindbærnsnitter, Kransekage og Kardemommesmurrer. Få styr på teknikker, tips og tricks, så dine kager altid bliver en succes – uanset om du er nybegynder eller erfaren bager.

SØ, 6. APR KL. 11:00-15:00

Rudersdal

KR. 365



## Mhairi Galloway

Mhairi er en erfaren kok og underviser, der forener sin passion for madlavning med en dyb forståelse af læring. Hun skaber et trygt og motiverende miljø, hvor elever kan udvikle sig og udfolde deres kreativitet. Med fokus på friske kvalitetsråvarer og glæden ved mad, guider Mhairi sine elever ind i gastronomiens verden med faglighed og varme.



### Slik og guf for store og små Anni Møller Sjøgreen

Dette kursus er perfekt for familier, der ønsker at hygge sig sammen på tværs af generationer. Deltagerne vil tilbringe en sjov og kreativ dag med at lave nemme og traditionelle opskrifter, hvor alle kan hjælpe hinanden. Resultatet er masser af lækre sager til at tage med hjem og dele. Kurset skaber fællesskab og gode minder for hele familien.

SØ, 23. FEB KL. 11:00-15:00  
Rudersdal  
KR. 365

### Wannabe mad!

Anni Møller Sjøgreen

Lær at lave retter, der snyder både øjet og smagsløgene, på dette sjove madlavningskursus. Vi udforsker opskrifter som "fiskefileter" uden fisk, bacon uden gris og kødfrie frikadeller - alt med fokus på historie, sundhed og bæredygtighed. Uanset dit niveau i køkkenet er der plads til dig på denne kreative og inspirerende dag!

SØ, 23. MAR KL. 11:00-15:00  
Rudersdal  
KR. 365

### Madlavning for fattigrøve

Anni Møller Sjøgreen

Lær at lave lækre og kreative retter på et budget, der passer til alle - uanset om du er på SU, sparer op, eller bare vil prioritere anderledes. Med enkle ingredienser og smarte tricks får du mest muligt ud af pengene uden at gå på kompromis med smagen. Imponer dine venner med mad, der er nemt, lækker og budgetvenligt!

SØ, 27. APR KL. 11:00-15:00  
Rudersdal  
KR. 365



## Blomsterbinding med forårs temaer

### Forårsbinderi med naturens skatte

Mie Søgaard Kristensen

På dette kreative forårskursus lærer du at lave smukke, bæredygtige dekorationer med naturmaterialer. Vi starter med at binde en forårskrans til døren, hvor du kan bruge egne materialer som grene, mos og blade - eller vælge fra et udvalg, som underviseren Mie medbringer. Derefter laver vi en dekorativ buket og afslutter med en Karen Blixen-inspireret buket med et organisk, autentisk udtryk. Materialeudgifter: 300-400 kr. Husk at medbringe en pose naturmaterialer, hvis du har mulighed for det.

ON, 12. MAR KL. 17:00-19:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 300

### Kreativ påskeblomsterbinding

Mie Søgaard Kristensen

Kom og forbered dig på foråret med kreative påskedekorationer! På kurset lærer du at lave smukke påskeæg, blomsterarrangementer og udendørsdekorationer med naturmaterialer. Vi starter med at lave påskeæg af grene og blade, laver en dekorativ påskedekoration i oasis og skaber en udendørsdekoration med grene, æg og løgplanter. Medbring grene, mos, blade og en havekrukke (20-25 cm). Underviseren medbringer ekstra materialer, hvis du ikke har det hele.

Materialeudgifter: ca. 300 kr.  
ON, 23. APR KL. 17:00-19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 275

# Tegning og maleri



## Klassisk tegneteknik og oliemaleri

**Rikke Lydeking Olesen**

I dette kursus kan du vælge at arbejde figurativt med enten tegning eller oliemaleri, og vi fokuserer på klassiske teknikker baseret på referencer. Kurset henvender sig både til begyndere og øvede. Øvede kan arbejde på egne værker med vejledning, mens begyndere lærer om form, farver og materialer. Der vil være oplæg fra underviseren, Rikke, som tilpasser undervisningen til behovene. Du kan arbejde med egne eller medbragte referencebilleder. Materialelisten omfatter blyanter, viskelædere og papir til tegning, samt lærred, oliemaling og pensler til maleri.

MA, 6. JAN KL. 09:30-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
13 GANGE, KR. 2700

## Tegning og maleri med Joseph

**Joseph Salamon**

Dette kursus tilbyder en inspirerende rejse gennem billedkunstens verden, hvor du lærer at udtrykke dig med farver, former og linjer. Vi arbejder med teknikker som tegning, akvarel, akrylmaling og croquis, med fokus på din personlige udvikling. Kurset inkluderer udendørsaktiviteter og besøg på museer for at hente inspiration. Undervisningen tilpasses individuelt, så både nybegyndere og erfarne kan deltage. Underviseren, Joseph Salamon, er en anerkendt kunstner med kunstakademiuddannelse og stor erfaring.

ON, 5. FEB KL. 18:30-21:30  
Birkerød Skole  
8 GANGE, KR. 1745

## Lær klassisk tegneteknik på Glyptoteket

**Rikke Lydeking Olesen**

Oplev en inspirerende tegnedag på Glyptoteket, hvor klassicismen er i centrum. Lær at tegne det, du ser, med klassiske teknikker under vejledning af Rikke Lydeking, billedkunstner med uddannelse fra Barcelona og Paris. Kurset er åbent for både nybegyndere og øvede og fokuserer på udvalgte statuer fra museets samling. Deltagerne skal selv medbringe materialer som tegneplade, papir og blyant.

ON, 29. JAN KL. 12:30-15:30  
SØ, 27. APR KL. 12:30-15:30  
SØ, 18. MAJ KL. 12:30-15:30  
ON, 26. FEB KL. 12:30-15:30  
ON, 26. MAR KL. 12:30-15:30  
KR. 315

## Introduktion til Akvarelmaling

**Christina Bruun Olsson**

På dette weekendkursus udforsker vi akvarelmaleriets teknikker og visuelle udtryk gennem både tekniske og kreative øvelser. Der vil være både hurtige og længerevarende opgaver, og kurset kræver ingen forudgående erfaring med akvarelmaling.

LØ & SØ, 1.-2. MAR KL. 10:00-14:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 570



## Croquis

**Christina Bruun Olsson**

På dette weekendkursus lærer vi at tegne menneskekroppen, med fokus på proportioner, perspektiv og forskellige tegneteknikker. Vi arbejder med kortere og længere tidsintervaller og får besøg af professionelle croquismodeller, der poserer afklædt for at fremhæve kroppens former og vinkler.

LØ&SØ, 26.-27. APR KL. 10:00-14:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 675



## Tegning for begyndere og øvede

**Michala Norup**

Drømmer du om at tegne med præcision og finesse? På dette kursus, ledet af Michala, vil du forbedre din koordination mellem øje og hånd gennem sjove øvelser. Vi arbejder med grundlæggende teknikker og klassiske tegneteknikker som komposition, lys og skygge, samt perspektiv. Uanset om du er nybegynder eller har erfaring, tilpasses undervisningen dine individuelle forudsætninger, så du kan udvikle dit talent.

LØ, 29. MAR KL. 10:00-14:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 660



## Rikke Lydeking Olesen

Rikke er en erfaren billedkunstner, der fik sit gennembrud i 2013 med et 14 meter langt vægmaleri i Studenterhuset ved Rundetårn, som stadig kan opleves. Hun har studeret kunsthistorie på Københavns Universitet og klassiske teknikker på Barcelona og Paris Academy of Art. Rikke har arbejdet som galleriassistent, skabt vægmalerier for både virksomheder og private og udstillet internationalt i Amsterdam, Malmø og London. Hun er også illustratør og forfatter til børnebogen Ellens mor har skæve øjne.





### Strikke og hækle kurser med Johanne Tvilling Espø

#### Hæklede mønstre efter diagram

Bliv fortrolig med engelske og japanske hækle-diagrammer – uden at kunne sproget! På workshoppen lærer du at forstå symbolerne og arbejder med mønstre som oldemorsfirkanter, African Flower og C2C. Kurset er for øvede hæklere. Medbring selv garn (ikke langhåret) og passende hæklenåle. Symbolforklaring kan købes på dagen for 10 kr. – og underviseren har rester til rådighed. Få nye muligheder i din hækling!

LØ, 22. MAR KL. 10:00-15:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 365

#### Intarsia og jacquardstrikk

Er du klar til at "teknik-nørde" og lære spændende teknikker til flerfarvestrik? På denne workshop får du mulighed for at mestre to teknikker til strik, som giver dig mulighed for at skabe smukke strikkeprojekter som Hjertegarns Vandmoderen eller en klassisk norsk kofte. Workshoppen er for øvede strikkere. Medbring rundpind og strømpepinde (4 mm), 2 nøgler Drops Lima i kontrastfarver, ternet papir samt tegne- og skrivedskaber.

LØ, 22. FEB KL. 10:00-15:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 365

#### Design din egen sweater

Denne workshop er for øvede strikkere og hæklere, der ønsker at tilpasse en opskrift eller skabe deres eget sweaterdesign. Vi gennemgår designprocessen fra idé til færdigt produkt og lærer tricks til at gøre arbejdet både flot og funktionelt. Medbring strikkepinde eller hæklenål (4 mm), garn, eventuel opskrift, ekstra pinde, ternet papir og tegne- og skrivedskaber.

LØ, 1. FEB KL. 10:00-15:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 365



## Sommerkurser

### Portrætmaleri - sommerkursus Rikke Lydeking Olesen

Drømmer du om at mestre portrætkunsten? På dette kursus lærer du at skabe livagtige portrætter med klassiske teknikker, enten ved tegning eller maling. Underviseren, Rikke Lydeking, har 12 års erfaring og har studeret på kunstakademier i Barcelona og Paris. Du vil lære at gengive ansigtstræk præcist, forstå lys, skygge og proportioner samt tilføje portrættet en historie. Kurset er for både begyndere og øvede, og du kan vælge mellem tegning eller maling. Oplev en inspirerende og lærerig proces med professionel vejledning.

MA, 11. AUG KL. 10:00-14:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
5 GANGE, KR. 1565

### Kunst sommerhøjskole Christina Bruun Olsson

På dette sommerkursus udforsker vi forskellige billedkunstneres stil og arbejdsmetoder. Kurset kombinerer introduktioner til kunstnere, kunstretninger og perioder med praktiske øvelser og eksperimenterende teknikker. Det er åbent for både nybegyndere og erfarne kunstnere, og du vil få masser af inspiration med hjem.

MA, 23. JUN KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
4 GANGE, KR. 980

### Batik-Workshop

#### Oliva Haller

Dette batikkursus over to dage giver dig mulighed for at eksperimentere med flerfarvet batik og lære en ældgammel indfarvningsteknik med rødder i Indonesien. Kurset er åbent for både begyndere og øvede, og du vil lære at bruge voks som barriere til at skabe unikke mønstre på stof. Vi dækker både tofarvet og flerfarvet batik og gennemgår de nødvendige teknikker, så du er godt rustet til dine egne projekter.

LØ, 5. APR KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 625

### Udendørs Sommerkursus i tegning og maling

Kom ud i naturen, nyd landskaberne, blomsterne og havet. Alle kan være med, både øvede og nybegyndere eftersom undervisningen er individuel.

Man mødes forskellige naturskønne steder i Nordsjælland.

LØ, 5. JUL KL. 10:00-15:00  
Forskellige steder  
4 GANGE, KR. 1380

LØ, 9. AUG KL. 10:00-15:00  
Forskellige steder  
4 GANGE, KR. 1380

### Sommer grafik

#### Charlotte Grangaard Jensen

Dette kreative grafikkursus tilbyder en enestående mulighed for at lære håndlavede grafiske trykmetoder. Du vil få personlig instruktion i at skabe trykplader, som du selv trykker på et professionelt værksted. Kurset inkluderer teknikker som radering, ætsning, træsnit og monotypi, og vi arbejder med miljøvenlige materialer som akrylbaserede ætsegunde og vand- og oliebaseerede trykfarver. Kurset er åbent for både begyndere og øvede, og alle kan udforske deres kreativitet i et inspirerende og fordybende miljø.

MA, 23. JUN KL. 09:30-15:00  
Havarthigaarden, Holte  
5 GANGE, KR. 2240

MA, 30. JUN KL. 09:30-15:00  
Havarthigaarden, Holte  
5 GANGE, KR. 2240



## Slægtsforskning

### Intensivt weekendkursus i slægtsforskning

**Jonna Andersen**

Vil du gerne i gang med slægtsforskning? Eller har du allerede været i gang og har brug for lidt opdatering og inspiration til at komme videre? På dette weekendkursus gennemgår vi de vigtigste kilder som kirkebøger, folketællinger, skifter og lægdsruller, og vi stifter bekendtskab med den gotiske håndskrift, som blev brugt indtil slutningen af 1800-tallet. Der bliver mulighed for dels at løse opgaver om de forskellige emner, dels at finde egne forfædre i kilderne. Medbring egen PC på kurset.

LØ, 5. APR KL. 10:00-14:25  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 495

### Slægtsforskning - workshop for øvede

**Hans Peter Poulsen**

Få inspiration og hjælp til at komme videre med din slægtsforskning og slægtens historie. Underviseren kommer med opgaver og oplæg om brugen af arkivalier på nettet og med forslag til løsning af deltagernes problemer. Vi hjælper hinanden, deler erfaringer og skal også træne læsning af gotisk håndskrift.

ON, 29. JAN KL. 10:00-12:45  
Kulturcenter Mantzius, Birkerød  
8 GANGE, KR. 1225

TO, 30. JAN KL. 10:00-12:45  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
8 GANGE, KR. 1225

### Forstå dit barns matematik

**Bo Jönsson**

Dette endagskursus på tre timer er for forældre, der ønsker at få en bedre forståelse af matematikundervisningen i 7.-10. klasse. Kurset giver en grundlæggende introduktion til centrale matematiske emner som algebra, geometri, funktioner, ligninger, graftegning, koordinatsystemer og sandsynlighedsregning. Du får

### Styr på slægten med Legacy, grundlæggende

**Hans Peter Poulsen**

Legacy Family Tree er et af de mest brugte Windows-programmer til registrering af resultatet af slægtsforskningen. Legacy er nu kommet i version 10, og som noget helt nyt er alle funktioner gratis! Vi ser på opdatering til den nye version og arbejder med de grundlæggende indtastninger. Det forventes, at du har erfaring med slægtsforskning.

TO, 30. JAN KL. 13:30-15:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
4 GANGE, KR. 455

### Styr på slægten med Legacy, øvede

**Hans Peter Poulsen**

Du bruger allerede Legacy Family Tree til registrering af slægten, men vil gerne arbejde med nogle af de avancerede funktioner, f.eks. søgning i databaser på internettet, f.eks. FamilySearch, Ancestry, MyHeritage, og flere andre. Det forventes at du har et grundlæggende kendskab til Legacy Family Tree.

TO, 6. MAR KL. 13:30-15:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
4 GANGE, KR. 455

Se også rundvisning med  
Jonna og Hans Peter side 22

viden og værktøjer til at hjælpe dit barn med matematikopgaverne og en bedre forståelse af deres hverdag i matematikundervisningen.

LØ, 22. FEB KL. 10:00-13:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 100



### Skriveværksted - Workshop

**Ursula Scavenius**

Drømmer du om at skrive mere kreativt? På Nordsjællands Aftenskoles skriveværksted får du mulighed for at udforske din skrivelyst gennem sjove og udfordrende skriveøvelser. Vi deler tekster, giver feedback og eksperimenterer med nye tilgange i en hyggelig og tryk atmosfære. Her handler det om processen frem for perfekte resultater - og om at finde guldet i det uventede. På en intensiv weekend vil du få nye perspektiver på kreativ skrivning og forvandle kaos til inspiration. Kom og vær med - medbring notesbog, blyant eller computer, og lad ordene flyde!

LØ, 22. FEB KL. 10:00-15:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 550

### Journalistik og blogskrivning

**Lotte Dalgaard**

Drømmer du om at skrive artikler eller blogindlæg, der fanger læserens opmærksomhed? På dette kursus får du værktøjer til journalistisk og kreativ skrivning, arbejder med vinkling, målgrupper og redigering, og finder din egen stemme som skribent. Kurset inkluderer praktiske øvelser og er åbent for alle - uanset om du skriver til medier, en blog, eller blot vil udvikle dine skrivefærdigheder.

ON, 26. FEB KL. 19:00-21:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
4 GANGE, KR. 590

### Skriv din livshistorie eller memoirer

**Ursula Scavenius**

Vil du nedfælde dine minder og erfaringer på skrift? På dette kursus lærer du at strukturere din fortælling, finde den røde tråd og skabe levende beskrivelser. Gennem skriveøvelser, feedback og inspiration fra andre memoirer får du værktøjer til at bringe din historie til live - uanset om du skriver for dig selv, dine nærmeste eller et bredere publikum. Alle er velkomne!

TO, 20. FEB KL. 12:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
4 GANGE, KR. 570

# Børn og forældre



## Gratis prøvetime

### Babyrytmik 0-1 år

Csilla Szönyi

Musikalske og motoriske lege med masser af sjov. Vi vil lege med bolde, rasle æg, ærteposer, faldskærm, tromme og prøve på forskellige instrumenter. Vi vil synge flere bekendte børnesange, lege enkle rammelege.

ON, 29. JAN KL. 10:00-10:45  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

ON, 5. FEB KL. 10:00-10:45  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

### Børnerytmik 1-2 år

Csilla Szönyi

Er du klar til at rocke med din lille stjerne? Vi skal synge, rasle, hoppe, danse og tumle! Med bolde, rasle æg, ærteposer og trommer bliver der fest, mens vi udforsker sjove lyde og bevægelser. Kendte børnesange, enkle rammelege og masser af grin er på programmet – så tag din baby under armen og kom med til en musikalsk fest!

ON, 29. JAN KL. 11:00-11:50  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

ON, 5. FEB KL. 11:00-11:50  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

### Børnerytmik 1-2 år

Csilla Szönyi

1-2 årige: Vi vil danse, synge, hoppe og lege. Timen bliver farverige, da vi vil bruge mange redskaber - rasle æg, tromme, bolde, faldskærm, instrumenter osv. Med rammelege stimulerer vi børnenes fantasi og øger kropsbevidstheden ved at bruge kroppen på forskellige måder. En sjov time fyldt med musik og bevægelse.

ON, 19. FEB KL. 11:00-11:50  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
8 GANGE, KR. 545

### Babyrytmik 0-1 år

Csilla Szönyi

Musikalske og motoriske lege med masser af sjov. Vi vil lege med bolde, rasle æg, ærteposer, faldskærm, tromme og prøve på forskellige instrumenter. Vi vil synge flere bekendte børnesange, lege enkle rammelege.

ON, 19. FEB KL. 10:00-10:45  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
8 GANGE, KR. 545

### Babymassage og sanseleg 0-1 år

Forkæl din baby med blid massage og stimulerende sanselege på vores hyggelige hold for de mindste. Over 10 gange lærer vi simple massageteknikker, der kan hjælpe din baby med at slappe af, fremme fordøjelsen og styrke den fysiske og følelsesmæssige forbindelse mellem jer. Vi kombinerer massagen med sanselege, der vækker babys nysgerrighed gennem lyd, lys, teksturer og bevægelse. Holdet er et roligt pusterum i hverdagen, hvor I begge kan slappe af, samtidig med at vi støtter babys udvikling i et trygt og kærligt miljø.

FR, 10. JAN KL. 08:45-10:15  
Kulturcenter Mantzius, Birkerød  
10 GANGE, KR. 1265

FR, 28. MAR KL. 08:45-10:15  
Kulturcenter Mantzius, Birkerød  
10 GANGE, KR. 1265

### Familieyoga 3-8 år

Dette hold er for børn i alderen 3-8 år, der sammen med en voksen får mulighed for at udforske yogaens verden på en sjov og legende måde. I løbet af de 10 gange vil vi gennem forskellige øvelser styrke kropsbevidsthed, balance og smidighed, samtidig med at vi har det sjovt. Hver session vil indeholde lege, enkle yogastillinger og afslapning, alt sammen i et trygt og kærligt miljø. Perfekt til at styrke båndet mellem børn og voksne, mens vi lærer at finde ro og nærvær sammen.

MA, 13. JAN KL. 15:00-16:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1265

MA, 31. MAR KL. 15:00-16:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1265

### Madlavning for børn og deres forældre

Mhairi Galloway

Deltag i to hyggelige lørdage fyldt med sjov og læring i køkkenet! I laver lækre, børnevenlige retter sammen, spiser i fællesskab og rydder op – alt sammen med fokus på madglæde og samarbejde. Kurset er for alle, uanset erfaring, og giver masser af inspiration til retter, I kan lave derhjemme.

LØ, 8. MAR KL. 10:00-14:00  
Rudersdal  
2 GANGE, KR. 760 (1 voksen og 1 barn)



# Motion og bevægelse

## Styrke & afspænding

Ønsker du at styrke din krop og finde indre ro? Dette kursus kombinerer effektive styrkeøvelser med afspændingsteknikker, der fremmer både fysisk og mental velvære. Vi starter med skånsomme styrkeøvelser, der forbedrer muskler og kropsholdning, og afslutter med afspænding og lette stræk for at løse spændinger og reducere stress. Kurset er for alle niveauer, og du vil opleve øget styrke og indre ro efter hver session.

TO, 16. JAN KL. 19:00-20:30  
Rudersdal  
12 GANGE, KR. 1505

## Rygtræning og sund ryg

Specifikke øvelser rettet mod at styrke rygmuskulaturen og forbedre kropsholdningen. • Fordele: Forebygger rygproblemer og hjælper med at forbedre kropsbevidsthed og styrke.

TO, 9. JAN KL. 17:00-18:00  
Rudersdal  
10 GANGE, KR. 1160

TO, 27. MAR KL. 17:00-18:00  
Rudersdal  
10 GANGE, KR. 1160

## Bevægelse & afspænding

### Bettina Østerby

Få glæde, styrke og afspænding gennem bevægelse! På kurset arbejder vi forebyggende med opmærksomhed i bevægelsen og veksler mellem styrkende, smidiggørende og afspændende øvelser. Undervisningen kombinerer dynamiske og rolige bevægelser, med fokus på hele kroppen. Hver lektion afsluttes med afspænding for at fremme hvile og koncentration.

FR, 24. JAN KL. 08:45-10:15  
Instituttet, Hørsholm  
16 GANGE, KR. 2785

MA, 20. JAN KL. 09:00-10:15  
Instituttet, Hørsholm  
15 GANGE, KR. 2105

FR, 24. JAN KL. 10:30-12:00  
Instituttet, Hørsholm  
16 GANGE, KR. 2785



## Balance- og koordinations-træning

### Bettina Østerby

Ønsker du at forbedre din balance og koordination? På dette kursus træner vi øvelser, der styrker din stabilitet, smidighed og motorik. Øvelserne tilpasses dit niveau, så alle kan deltage, og du vil opleve bedre kropskontrol samt en reduceret risiko for skader. Træningen er alsidig, sjov og giver mærkbare forbedringer i din styrke og stabilitet.

TI, 21. JAN KL. 14:30-15:45  
Instituttet, Hørsholm  
17 GANGE, KR. 2730

FR, 28. MAR KL. 10:30-11:30  
Instituttet, Hørsholm  
10 GANGE, KR. 1160

## Blid Pilates

Styrk Kernen med Skånsomme Bevægelser Vil du styrke din krop uden at presse den for meget? Så hop med på måtten til Pilates! Vi fokuserer på kernestyrke og kropskontrol med blide, effektive øvelser, der giver dig en stærkere krop – uden stress og jag. Perfekt til dig, der vil træne med omtanke og ro.

TO, 27. MAR KL. 10:00-11:00  
Rudersdal  
10 GANGE, KR. 845

TO, 9. JAN KL. 10:00-11:00  
Rudersdal  
10 GANGE, KR. 845

## Power Pilates

Er du klar til at gøre din kerne til en superhelt? Power Pilates er her for at redde din dag! Med fokus på kontrol og styrke, hopper vi på måtten og laver skånsomme, men effektive øvelser. Ingen stress, bare god energi – og måske et par grin undervejs, når du opdager muskler, du ikke vidste, du havde. Kom og mærk superkræfterne!

TO, 9. JAN KL. 17:00-18:00  
Rudersdal  
10 GANGE, KR. 845

TO, 27. MAR KL. 17:00-18:00  
Rudersdal  
10 GANGE, KR. 845

## Pilates matwork - begynder/let øvede

Er du klar til at tage de første skridt mod en stærkere kerne og bedre kropskontrol? Pilates Matwork for begyndere og let øvede hjælper dig med at finde balancen, styrken og kontrollen – uden at sno dig som en pretzel! Vi starter blidt, men inden længe vil du mærke effekten. Klar til at finde din indre pilatesmester?

MA, 13. JAN KL. 10:30-11:30  
Rudersdal  
12 GANGE, KR. 1025

## Pilates matwork - for øvede

Er du klar til at tage din pilates til næste niveau? Pilates Matwork for øvede er for dig, der elsker en udfordring og vil mestre måtten! Vi finpudser teknikker, styrker kernen og får kroppen til at arbejde som en velolie-ret maskine. Klar til at svede, strække og føle dig som en pilates-ninja?

MA, 13. JAN KL. 11:45-12:45  
Instituttet, Hørsholm  
12 GANGE, KR. 1025

## Let puls & styrke 70+

### Bettina Østerby

Kom og vær med til et hyggeligt kursus med puls, styrke og bevægelse for din aldersgruppe. Vi varmer op, træner let pulstræning og styrkeøvelser, både med og uden redskaber, stående og liggende. Du vil få et gladere hjerte, bedre kredsløb, stærkere muskler, bedre balance og mere overskud. Vær opmærksom på, at du skal kunne komme op og ned fra gulvet på egen hånd.

MA, 20. JAN KL. 10:30-11:15  
15 GANGE, KR. 1340

## Styrketræning for unge ældre

Få en stærkere og smidigere krop uden træningsudstyr! På dette kursus fokuserer vi på styrketræning med egen kropsvægt, tilpasset seniorer. Øvelserne styrker muskler, forbedrer balance og øger fleksibilitet i et roligt tempo, med stående, siddende og liggende øvelser. Perfekt for dig, der vil holde kroppen i form i et hyggeligt fællesskab.

FR, 17. JAN KL. 12:30-13:30  
Rudersdal  
10 GANGE, KR. 965

FR, 21. MAR KL. 12:30-13:30  
Rudersdal  
10 GANGE, KR. 965



### Blid fascia træning

**Bettina Østerby**

Oplev et kursus med bløde, rolige bevægelser og fokus på din krops velvære. Vi arbejder med åndedræt, bindevæv og sansefølelser gennem langsomme bevægelser og afsluttende afspænding. Kurset er særligt velegnet til dig, der ønsker større bevægelighed eller oplever stivhed, stress, smerter, eller følger af fibromyalgi, gigts eller hjernerystelse. Undervisningen er baseret på psykomotorik, Yinmind og mindfulness og tilrettelægges med ro og nærvær, så du kan finde balance og mere overskud i hverdagen.

MA, 20. JAN KL. 16:00-17:10

Instituttet, Hørsholm  
15 GANGE, KR. 2020

FR, 24. JAN KL. 12:30-13:30

Instituttet, Hørsholm  
16 GANGE, KR. 1850

### Yoga

Deltag i vores yogakursus og oplev balancen mellem krop og sind. Gennem blide stræk, styrkende øvelser og fokuseret vejrtrækning opbygger du fysisk og mental styrke. Uanset dit niveau guider vores erfarne underviser dig gennem klassiske yogastillinger, åndedrætsøvelser og afslapningsteknikker med fokus på individuel tilpasning. Få mere ro, smidighed og velvære i din hverdag.

TO, 9. JAN KL. 17:00-18:30

Rudersdal  
12 GANGE, KR. 1505

### Vandgymnastik i varmt vand

**Bettina Østerby**

Dette kursus er for dig med udfordringer som slidgigt, leddegigt eller osteoporose. Træning i det varme vand (32-34 °C) er skånsom for led og muskler, øger bevægeligheden og dæmper smerter. Vandets opdrift gør øvelserne effektive og vægtløse,

### Yoga for mænd

**Bettina Østerby**

Dette hold er tilrettelagt særligt for mænd, som ønsker at komme af med stivhed i kroppen og få løsnet op for spændinger, så du undgår fiberskader og ømhed i leddene. Vi arbejder med Yin Yoga, hvor bindevævet og organerne er i fokus. Samtidig med at du får øget din fleksibilitet, mobilitet, styrket dine led og muskler, arbejder vi med åndedrættet, opmærksomhed og kontakt i din Yoga praksis. I min undervisning lægger jeg vægt på at arbejde med forskellige områder i kroppen fra gang til gang. Blandt andet vil vi arbejde med brystkassen, ryggen, bagside af benene og fødderne. Kom med på holdet, og se hvor længe du kan holde "Tock toes"-stillingen.

TO, 23. JAN KL. 16:00-17:10

Instituttet, Hørsholm  
15 GANGE, KR. 2020

### Blid Yoga - afstressende

**Bettina Østerby**

Afslut dagen med blid og rolig yoga i hyggelige omgivelser, inspireret af Hatha Yoga og Yinmind. Fokus er på styrke, smidighed, balance, kropsbevidsthed og nærvær, med særligt opmærksomhed på bindevæv, led og åndedræt. Gennem blide bevægelser for rygsøjle og bækken løsnes spændinger, og kroppen styrkes. Hver session afsluttes med afspænding eller Yoga Nidra, der skaber ro i krop, sind og nervesystem. Yoga her støtter din hverdag ved at reducere stivhed, øge velbehag og skabe større indre opmærksomhed.

TO, 23. JAN KL. 17:30-18:30

Instituttet, Hørsholm  
15 GANGE, KR. 2020

mens blid modstand styrker kroppen. Undervisningen har fokus på balance, styrke, stabilitet, kropsbevidsthed og indre ro. Svømmefærdigheder er ikke nødvendige, men du skal være selvhjulpne.

MA, 13. JAN KL. 12:55-13:40

Birkerød svømmehal  
10 GANGE, KR. 1555

### Yin Yoga - Yinmind afstressende

**Bettina Østerby**

Yin Yoga - Yinmind er en fordybende praksis, der kombinerer rolige bevægelser og stillinger for at styrke bindevæv, sener, led og knogler, samtidig med at blokeringer opløses. Forløbet fokuserer på at skabe ro, smidighed og dybere vejrtrækning og er særligt velegnet til personer, der oplever stress eller søger en roligere, mere refleksiv praksis med fokus på sammenhængen mellem krop og sind

TO, 23. JAN KL. 08:15-09:30

15 GANGE, KR. 2020

### Yin Yoga - Yinmind

**Bettina Østerby**

Yin Yoga - Yinmind er en rolig og fordybende praksis, der kombinerer blide bevægelser og stillinger for at skabe balance mellem krop og sind. Gennem arbejdet med bindevæv, sener og led styrker du kroppen, løsner blokeringer og opnår større smidighed, ro og dybere vejrtrækning. Forløbet er ideelt for dig, der oplever stivhed, søger mental ro eller ønsker en dybere forståelse af sammenhængen mellem krop og sind.

TI, 21. JAN KL. 16:00-17:10

Instituttet, Hørsholm  
16 GANGE, KR. 2105

TO, 23. JAN KL. 13:00-14:40

Instituttet, Hørsholm  
15 GANGE, KR. 2865

### Yin Yoga for begyndere

**Mette Hansen**

I Yin Yoga arbejder vi roligt med kroppens bindevæv i lange stræk hvor du mærker din krop slippe spændinger og du føler fleksibilitet omkring dine led. Vi ligger i stillingerne ca 3-7 min.

TI, 7. JAN KL. 12:20-13:05

Instituttet, Hørsholm  
19 GANGE, KR. 1680

### Yin Yoga for let øvede

**Mette Hansen**

Du har gået et par sæsoner og kender flere af øvelserne, hvoraf de fleste foregår på måtter og vi slutter timen med afspænding.

TI, 7. JAN KL. 11:00-12:00

Instituttet, Hørsholm  
19 GANGE, KR. 2190

### Yin Yoga for øvede

**Mette Hansen**

Du har gået mange sæsoner og øvelserne er velkendte for dig. Vi udfører både stående, siddende og liggende øvelser. Nogle gange sniger vi bolde eller elastikker ind i undervisningen.

TO, 9. JAN KL. 10:00-10:45

Instituttet, Hørsholm  
17 GANGE, KR. 1510



# Sprog

## Italiensk begynder

**Luca Giacotti**

Du har aldrig haft italiensk før. Vi træner udtale og arbejder i et roligt tempo med korte dialoger, hvor du kommer i gang med at tale italiensk fra starten. Vi øver simple sætninger og situationer, f. eks. at præsentere sig selv, at bestille noget eller at spørge om vej. Du lærer og træner dit ordforråd om hverdagssituationer ved hjælp af øvelser, samtaler og rollespil. Vi gennemgår den mest grundlæggende grammatik.

ON, 19. FEB KL. 17:00-18:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
12 GANGE, KR. 1505

## Italiensk A1-3

**Luca Giacotti**

Du kan forstå de mest brugte hverdagsglosser og de små sætninger, vi allesammen mumler os igennem. Korte beskeder og meddelelser er lige til at overskue, og du kan scanne brochurer for de vigtigste oplysninger (som f.eks. 'kaffe inkluderet'). Og ja, du kan endda skrive små noter og beskeder - perfekt til huskesedler og kærlige påmindelser. Undervisningsmaterialer: Passaparola 1 og Dieci A2. Vi lover, det bliver hyggeligt!

MA, 17. FEB KL. 17:00-18:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
12 GANGE, KR. 1525

## Italiensk A2-1

**Luca Giacotti**

Du kan forstå de mest almindelige ord og udtryk, f.eks. oplysninger om dig selv, din familie og dit arbejde. Du kan forstå indholdet i korte og klare beskeder. Du kan deltage i en almindelig meningsudveksling af kortere varighed. Du kan læse enkle tekster og forstå kortere, skriftlige beskeder og breve.

MA, 17. FEB KL. 18:45-20:25  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
12 GANGE, KR. 1505

ON, 19. FEB KL. 09:15-10:55  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
12 GANGE, KR. 1505

## Italiensk A2-3

**Nicoletta Conti**

Du kan tale i nutid og førnutid med et aktivt ordforråd. Du kan forstå hovedindholdet, når der bliver talt om almindelige dagligdags emner, hvor sproget er klart og præcist, og kan deltage aktivt i samtalen. Vi træner ordforråd og talefærdigheder via øvelser, dialoger og rollespil.

TO, 20. FEB KL. 18:40-20:10  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
12 GANGE, KR. 1505

## Italiensk B1

**Luca Giacotti**

Italiensk B1 er for dig som haret godt kendskab til italiensk. Du kan forstå tekster i hverdagsprog og kan klare de fleste situationer, der opstår ved rejser i lande, hvor sprogetales. Du kan indgå uforberedt i samtaler om hverdagsemner og kan fortælle en historie eller give et resumé af en bog eller en film. Vi fortsætter med at træne ordforråd og talefærdigheder via øvelser, dialoger og rollespil, og vi fåen bedre indblik i italiensk kultur.

ON, 19. FEB KL. 11:10-12:50  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
12 GANGE, KR. 1505

## Italiensk til rejsen

**Nicoletta Conti**

Praktisk Rejseltaliensk - Sprog til din næste ferie Dette kursus er designet til dig, der ønsker at forbedre dine Italienskundskaber med fokus på praktiske situationer, du vil støde på, når du rejser. Gennem fire mødegange vil vi arbejde med nyttige fraser og vendinger, der gør dig klar til at navigere i alt fra hoteller og restauranter til transport og shopping. Kurset er hands-on og bygget op omkring realistiske scenarier, så du kan bruge sproget med det samme.

TI, 6. MAJ KL. 17:00-18:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
4 GANGE, KR. 545

## Spansk A1-2

### - for næsten begyndere

**Ivan Rodríguez Cuevas**

Det spanske sprog er ikke helt ukendt for dig. Du har lært nogle ord og vendinger før. Måske har du haft et spansk kursus i skolen, selvom du ikke husker meget. Du har helt sikkert rejst til Spanien eller Latinamerika. På dette kursus vil vi etablere denne viden, vi vil lære nyttige sætninger til hverdagen, samt nogle grundlæggende grammatikelementer. Om et par måneder vil du være i stand til at præsentere dig selv og beskrive dig selv, foretage indkøb, gå på restaurant og rejse på en mere behagelig måde. Vi vil arbejde med vores egne materialer og bruge "Buena Idea 1" som støttebøger (tekst og opgaver). Materialer anbefales først at købes efter 1. mødegang.

ON, 19. FEB KL. 17:00-18:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
12 GANGE, KR. 1505

## Spansk B1 - for lidt øvede

**Ivan Rodríguez Cuevas**

Holdet er for dig, der allerede kan tale spansk, selvom du ikke er flydende. Du kender allerede forskellen mellem "ser" og "estar", og du kan bruge nogle verber i datid. Vi vil lære at bruge fremtiden. Målet er at kunne føre samtaler om forskellige aktuelle emner eller tale om os selv, vores fortid og vores forventninger. Vi vil fokusere på den kultur og det samfund, der omgiver sprogbrugen og vil udvikle det ud fra vores egne personlige oplevelser. Vi vil arbejde med vores egne materialer og bruge "Tapas" som støttebøger (tekst og opgaver). Materialer anbefales først at købes efter 1. mødegang.

ON, 19. FEB KL. 19:00-20:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
12 GANGE, KR. 1505



**Spansk til rejsen****Ivan Rodríguez Cuevas**

Praktisk RejseSpansk – Sprog til Din Næste Ferie Dette kursus er designet til dig, der ønsker at forbedre dine spanskundskaber med fokus på praktiske situationer, du vil støde på, når du rejser. Gennem fire mødegange vil vi arbejde med nyttige fraser og vendinger, der gør dig klar til at navigere i alt fra hoteller og restauranter til transport og shopping. Kurset er hands-on og bygget op omkring realistiske scenarier, så du kan bruge sproget med det samme.

ON, 7. MAJ KL. 15:00-16:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

4 GANGE, KR. 545

**Fransk konversation****Fabienne Baujault Borresen**

Bonjour, ça va? Vous parlez français? Ce cours s'adresse à vous qui avez une bonne connaissance de la langue française et souhaitez progresser et vous exprimer avec plus d'aisance. Nous discuterons de ce qui se passe en France et dans le monde, nous regarderons de courtes vidéos et nous lirons un roman en français\*.

Nous aborderons des questions grammaticales selon vos besoins et tout cela se fera dans une atmosphère détendue. Je me réjouis de vous rencontrer.

À bientôt !

Fabienne

\*Le titre sera communiqué au moment des inscriptions.

TO 20. FEB. KL. 18:00-19:40

Kulturcenter Mariehøj

10 GANGE, KR. 1520

**Græsk A1 - for begyndere****Zoi Ntoufa**

Græsk for begyndere A1 er et kursus for nybegyndere, der ønsker at lære græsk fra bunden. Deltagerne lærer det græske alfabet, grundlæggende sætninger til dagligdags brug, basisgrammatik og ordforråd. Undervisningen foregår i et roligt tempo med fokus på praktiske dialoger og indsigt i græsk kultur. Kurset er interaktivt og giver en god introduktion til sproget og hverdagslivet i Grækenland.

TO, 20. FEB KL. 17:00-18:40

Rudersdal

12 GANGE, KR. 1505

**Græsk til rejsen****Zoi Ntoufa**

Dette kursus er designet til dig, der ønsker at forbedre dine Græskkundskaber med fokus på praktiske situationer, du vil støde på, når du rejser. Gennem fire mødegange vil vi arbejde med nyttige fraser og vendinger, der gør dig klar til at navigere i alt fra hoteller og restauranter til transport og shopping. Kurset er hands-on og bygget op omkring realistiske scenarier, så du kan bruge sproget med det samme.

MA, 5. MAJ KL. 15:00-16:40

Rudersdal

4 GANGE, KR. 545

**Fransk A1-1 for begyndere****Stig Morell Borchersen**

Du har intet/begrænset forkendskab til fransk, men interesse i landet og ambitioner om at lære sproget. Måske har du været på ferie i Frankrig og vil gerne lære mere om landet samt kunne forstå mere mundligt og skriftlig kommunikation simpelt på fransk, f.eks. hos bageren, hos vinbonden eller på markedet.

FR, 21. FEB KL. 10:00-11:40

Kulturcenter Mariehøj, Holte

15 GANGE, KR. 1865

**Fransk A1-2 for næsten begyndere****Fabienne Baujault Borresen**

Planlægger du en ferie til Frankrig? På dette kursus lærer du at føre hverdags samtaler på fransk, som fx at bestille mad, handle og præsentere dig selv. Vi arbejder med realistiske dialoger fra bogen Prøv på fransk! af Fabienne Baujault Borresen, som underviseren har skrevet. Fokus er på talesprog, udtale og ordforråd gennem øvelser og rollespil i et roligt tempo. Bogen kan købes på første mødegang med rabat.

TO, 30. JAN KL. 14:00-15:40

Kulturcenter Mariehøj, Holte

12 GANGE, KR. 1525

**Fransk A1-2 for næsten begyndere****Stig Morell Borchersen**

Du kan forstå meget enkle sætninger, når folk taler langsomt og tydeligt. Du kan forstå enkle skriftlige sætninger, såsom annoncer og opslag. Du kan føre enkle samtaler i et langsomt tempo, i et begrænset omfang og med et begrænset ordforråd. Du kan skrive korte tekster f.eks. hilsner og simple emails. Du kan udfylde en formular med personlige oplysninger.

FR, 21. FEB KL. 12:00-13:40

Kulturcenter Mariehøj, Holte

15 GANGE, KR. 1865

**Fransk A2-2 - let øvet****Fabienne Baujault Borresen**

På dette kursus vil vi løbende repetere basale færdigheder – præsentere os selv, tale om familie, arbejde/studier, fritidsinteresser, og du vil få styrket din evne til at tale fransk i små simple dagligdags situationer. Vi læser korte tekster, ser videoer og arbejder med dialoger og rollespil. Vi taler også om fransk kultur og samfundsliv. Undervisningens tempo følger kursisternes niveau og behov. Materiale: aftales ved første mødegang

TO, 30. JAN KL. 16:00-17:40

Kulturcenter Mariehøj, Holte

12 GANGE, KR. 1525

**Fransk til rejsen****Fabienne Baujault Borresen**

Praktisk Rejse Fransk – Sprog til din næste ferie Dette kursus er designet til dig, der ønsker at forbedre dine Franskundskaber med fokus på praktiske situationer, du vil støde på, når du rejser. Gennem fire mødegange vil vi arbejde med nyttige fraser og vendinger, der gør dig klar til at navigere i alt fra hoteller og restauranter til transport og shopping. Kurset er hands-on og bygget op omkring realistiske scenarier, så du kan bruge sproget med det samme.

TO, 15. MAJ KL. 17:00-18:40

Kulturcenter Mariehøj, Holte

4 GANGE, KR. 545





### Kinesisk for begyndere (A1)

Er du klar til at lære et af verdens mest talte sprog? Vores kinesiskkursus for begyndere er designet til at give dig en introduktion til det kinesiske sprog og kultur. Gennem 10 mødegange vil du få opbygget et solidt fundament i både tale og forståelse af kinesisk.

#### Shou Xu

ON, 19. FEB KL. 17:00-18:40  
Kulturhus Trommen, Hørsholm  
10 GANGE, KR. 1385

#### Xiaoyan Yang

TO, 20. FEB KL. 19:00-20:40  
Vedbæk skole, Vedbæk  
12 GANGE, KR. 1505

### Kinesisk erhverv

Vil du styrke din karriere ved at lære kinesisk, verdens mest talte sprog? Dette kursus er målrettet begyndere, der ønsker at opbygge et solidt fundament i kinesisk med fokus på erhvervsmæssig anvendelse. Uanset om du arbejder med kinesiske kunder, samarbejdspartnere eller planlægger forretningsrejser til Kina, vil dette kursus klæde dig på til at begå dig i en professionel kinesisk kontekst.

#### Shou Xu

ON, 19. FEB KL. 19:00-20:40  
Kulturhus Trommen, Hørsholm  
11 GANGE, KR. 1385

#### Xiaoyan Yang

TO, 20. FEB KL. 17:00-18:40  
Vedbæk skole, Vedbæk  
12 GANGE, KR. 1505

### Persisk for begyndere 1

#### Ahmad Jalali Farahani

Oplev et over 2.500 år gammelt klassisk sprog, der har formet kultur og poesi gennem tiden. Persisk tales af over 200 millioner mennesker i lande som Iran, Afghanistan og Tadsjikistan. Dyk ned i et sprog fyldt med visdom og inspiration fra store digtere som Rumi. Tilmeld dig og udforsk poesisens magi!

MA, 17. FEB KL. 17:00-18:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
8 GANGE, KR. 1025

### Persisk for begyndere 2

#### Ahmad Jalali Farahani

MA, 28. APR KL. 17:00-18:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
8 GANGE, KR. 1025

### Svensk for begyndere (A1)

#### Malin Bonne Zetterberg

På svenskholdet hos Nordsjællands Aftenskole lærer du svensk sprog og kultur med fokus på udtale og grundlæggende ordforråd. Kurset er for begyndere (niveau A1-A2) og hjælper dig med at klare dig i hverdagsituationer og tale enkelt om dig selv. Undervisningen inkluderer udtaleøvelser, tekster, ordlister og indsigt i Sveriges hverdagsliv. Starten er med gratis materialer, og efter tre gange bruges lærebogen Rivstart A1+A2.

ON, 19. FEB KL. 17:00-18:40  
Rudersdal kommune,  
10 GANGE, KR. 1265



### Erhvervssvensk

#### - for begyndere og let øvede

#### Nina Hallgren

Kurset er for begyndere og let øvede, der vil forbedre deres svensk til erhvervsbrug. Fokus er på praktiske færdigheder som præsentation, kommunikation via telefon og e-mail, møder, smalltalk samt kundekontakt. Gennem grammatikøvelser, dialoger og relevant ordforråd opnår deltagerne større selvsikkerhed og bliver i stand til at kommunikere effektivt i forretningssammenhænge. TI, 18.

MAR KL. 17:00-18:40  
Rudersdal  
4 GANGE, KR. 545

### Sommerhus i Sverige?

#### Nina Hallgren

Kurset henvender sig til danskere med sommerhus i Sverige, der ønsker at lære svensk og føle sig mere hjemme i deres omgivelser. Fokus er på hverdagskommunikation, praktisk ordforråd, svensk kultur og lokale udtryk, så deltagerne kan tale med naboer, handle lokalt og forstå svensk tradition. Efter kurset vil deltagerne kunne føre enkle samtaler, have et basisordforråd og forstå svensk skrift bedre.

TI, 18. FEB KL. 19:00-20:40  
Rudersdal  
12 GANGE, KR. 1505

### Tysk A1 - begyndere

#### Angelika Matzen

Lær tysk med Cornelia, uanset om du er begynder eller ønsker at genopfriske dit skoletysk. Kurset fokuserer på samtale, udtale og grundlæggende grammatik, samtidig med at du får indblik i tysk kultur og samfund. Tilmeld dig og styrk dine tyskfærdigheder samt din forståelse af Tyskland!

TI, 18. FEB KL. 10:00-11:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
11 GANGE, KR. 1385

### Tysk A1 - begyndere

#### Nina Züger

Vil du genopfriske dit tysk eller starte fra bunden? På dette kursus lærer du basal samtale, udtale og grammatik med hjælp fra en dygtig underviser. Få en solid forståelse af sproget og imponer dine omgivelser med dine nye tyskfærdigheder!

TO, 20. FEB KL. 19:00-20:40  
Kulturcenter Mantzius, Birkerød  
12 GANGE, KR. 1505

Hos Nordsjællands Aftenskole følger vores sprogkurser de europæiske standarder fra A1 til C2, så du altid kan finde det niveau, der passer til dig. Uanset om du er nybegynder eller øvet, er vores undervisning tilrettelagt for at styrke dine sprogfærdigheder trin for trin.



**Tysk A2 - let øvede****Angelika Matzen**

Du kan en smule tysk i forvejen, måske fra folkeskolen eller fra kurset A1. På kurset fokuserer vi på små dialoger, udtale, læsning af små tekststykker, grammatik efter behov, samt øver et ordforråd der gør dig i stand til at gøre dig forståelig på tysk på basisniveau. Der tages udgangspunkt i kursisternes behov/niveau og vi aftaler, hvilket materiale der anvendes.

TI, 28. JAN KL. 12:00-13:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
11 GANGE, KR. 1385

**Erhvervstysk - for begyndere og let øvede****Nina Züger**

Dette kursus er for begyndere og let øvede, der vil forbedre deres tysk til brug i erhvervslivet. Fokus er på praktiske færdigheder som grammatik, dialoger, lytteøvelser og relevant erhvervsordforråd. Efter kurset kan deltagerne præsentere sig selv, bruge almindelige forretningsfraser og kommunikere mere selvsikkert på tysk.

TO, 20. FEB KL. 17:00-18:40  
Kulturcenter Mantzius, Birkerød  
4 GANGE, KR. 1090

TO, 20. MAR KL. 17:00-18:40  
Kulturcenter Mantzius, Birkerød  
4 GANGE, KR. 1090

TO, 24. APR KL. 17:00-18:40  
Kulturcenter Mantzius, Birkerød  
4 GANGE, KR. 1090

**Tysk til rejsen****Nina Züger**

Kurset er for dig, der vil forbedre dine tyskfærdigheder og blive klar til praktiske situationer på rejsen. Over fire mødegange arbejder vi med realistiske scenarier som hoteller, restauranter, transport og shopping. Kurset giver selvtillid til at tale tysk og navigere i rejsesituationer uden sproglige udfordringer.

TO, 12. JUN KL. 17:00-18:40  
Kulturcenter Mantzius, Birkerød  
4 GANGE, KR. 545

**Engelsk for let øvede A2**

Kurset er for dig, der kan lidt engelsk, men ønsker at blive mere sikker og præcis i samtaler. Fokus er på at styrke talefærdigheder, udvide ordforråd og inddrage grammatik efter behov. Undervisningen kombinerer en lærebog med små tekster, lytteøvelser og video om aktuelle emner. Der vil være ugentligt hjemmearbejde og en mindre materialeudgift.

ON, 19. FEB KL. 10:00-11:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
11 GANGE, KR. 1385

**Engelsk for let øvede A2**

Forbedr dit engelske med vores kursus for let øvede! Her arbejder vi med samtale, lytning og tekstlæsning for at styrke dit ordforråd og din grammatik. Fokus er på dagligdags emner, kultur, rejser og aktuelle begivenheder, så du bliver mere sikker i at kommunikere på engelsk. Undervisningen foregår i et trygt og afslappet miljø, hvor der er plads til at stille spørgsmål, øve sig og lære gennem fejl.

TO, 20. FEB KL. 17:00-18:40  
Kulturcenter Mantzius, Birkerød  
12 GANGE, KR. 1505

**Engelsk samtale for øvede**

Tag dine engelskkundskaber til næste niveau på et kursus for øvede, hvor fokus er på samtalefærdigheder, udvidelse af ordforråd, bedre udtale og flydende kommunikation. Gennem øvelser, diskussioner og rollespil trænes du i at tale naturligt og sikkert om emner som kultur, hverdag og aktuelle begivenheder. Undervisningen foregår i en afslappet og hyggelig atmosfære med plads til både seriøsitet og humor. Kurset er ideelt for dig, der ønsker at blive mere sikker og flydende i engelsk samtale.

TO, 20. FEB KL. 19:00-20:40  
Kulturcenter Mantzius, Birkerød  
12 GANGE, KR. 1505

**English conversation B1+**

Kurset henvender sig til dig, der allerede kan føre samtaler med rimelig præcision og ønsker at styrke din talefærdighed og udvide dit ordforråd. Fokus er på samtaletræning og brug af tekster om aktuelle emner, med mulighed for at inddrage deltagerne egne ønsker. Undervisningen foregår hovedsageligt på engelsk, med dansk som støtte ved behov. Udgifter til materialer kan forekomme.

ON, 19. FEB KL. 12:00-13:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
11 GANGE, KR. 1385

**Engelsk til rejsen**

Kurset hjælper dig med at forbedre dine engelskkundskaber til praktiske rejsesituationer som hoteller, restauranter, transport og shopping. Gennem fire mødegange arbejder du med nyttige fraser og realistiske scenarier, så du hurtigt kan bruge sproget i praksis.

MA, 5. MAJ KL. 17:00-18:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
4 GANGE, KR. 545

**Erhvervsengelsk**

Business engelsk kan hjælpe med at forbedre din professionelle kommunikation på engelsk.

TI, 18. FEB KL. 16:00-17:40  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
8 GANGE, KR. 1025



# Instrumental, sang og kor



## Blokfløjte

**Kathrine Brandt**

Måske har du spillet blokfløjte tidligere og har lyst til at komme igang igen - eller måske drømmer du om at lære at spille et blæseinstrument? Undervisningen vil blive tilrettelagt efter den enkelte elevs ønsker og behov. Vi kommer bl.a. til at arbejde med teknik/artikulation, vejtrækning, frasering og intonation. Det vil også være muligt at dele lektionen med en anden elev, så hvorfor ikke tage en ven eller veninde med og spille duetter?

ON, 19. FEB KL. 15:00-19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1575

TI, 18. FEB KL. 15:00-19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1575



## Gambe

**Kathrine Brandt**

Viola da Gamba, et strygeinstrument fra renæssancen og barokken, findes i forskellige størrelser, hvor basgamben minder om en cello. Instrumentet har bånd som en guitar, hvilket gør det lettere at lære, hvis man har erfaring med guitar eller cello. Gamben egner sig til både sammenspil med andre gambler og historiske instrumenter. Undervisning i gambe er sjældent i Danmark, så hvis du søger en unik musikalsk oplevelse, er det værd at prøve.

TI, 18. FEB KL. 15:00-19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1575



## Klaver for alle

**Kåre Duhn**

På dette klaverkursus lærer du at spille klaver fra bunden eller videreudvikle dine færdigheder. Undervisningen omfatter noder, spilleteknik, korrekt siddestilling samt eventuelt becifring og lidt jazz. Kurset er åbent for både begyndere, øvede og skolebørn. Underviseren er uddannet i musikvidenskab og som organist og har mange års erfaring. Har du ikke allerede et klaver, kan du få råd om køb inden kursusstart.

MA, 17. FEB KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1575

TI, 18. FEB KL. 19:00-21:00  
Trørødskole, Vedbæk  
10 GANGE, KR. 1575

FR, 21. FEB KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1575

## Guitar, mandolin, ukulele tenorbanjo

**Kåre Duhn**

Lær at mestre dit strengeinstrument - guitar, mandolin, ukulele eller tenorbanjo! På kurset lærer du noder, becifring og spilleteknik. Har du endnu ikke et instrument, kan du få vejledning om køb inden kursusstart efter aftale.

MA, 17. FEB KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1575

TI, 18. FEB KL. 19:00-21:00  
Trørødskole, Vedbæk  
10 GANGE, KR. 1575

FR, 21. FEB KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1575

## Bemærk to elever deles om en lektion.

## Find din sangstemme frem

**Kåre Duhn**

Måske sang du som barn men har ikke gjort det siden, måske har du aldrig sunget, måske synes du ikke, du er dygtig nok til at synge for andre eller komme med i et kor. Vi finder dine toner i livet frem, og du kan lære at synge nogle toner du ikke vidste du havde.

MA, 17. FEB KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1550

TI, 18. FEB KL. 19:00-21:00  
Trørødskole, Vedbæk  
10 GANGE, KR. 1575

FR, 21. FEB KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1575

## Sang og stemmetræning

**Kathrine Brandt**

Alle kan synge! Det skal være sjovt at synge! Og så får man det så godt af at synge! Det er mit udgangspunkt når jeg underviser i sang. Du behøver ikke at have sunget før. Jeg vil bl.a. arbejde med din vejtrækning, udvikle dit stemmeomfang og meget mere. Vi vil sammen træne din stemme, ved hjælp af sangøvelser, men også udvikle din teknik og musikalitet gennem at arbejde med en sang, arie eller korstemme.

ON, 19. FEB KL. 15:00-19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1575

TI, 18. FEB KL. 15:00-19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
10 GANGE, KR. 1575

## Temadag om børnesang

**Kåre Duhn**

Kurset fokuserer på arbejdet med barnestemmen og inddragelse af børneinstrumenter, stemmebrug og musik i børnearbejde. Deltagerne prøver børnevenlige øvelser, sange, fagter og enkle danse, mens der deles erfaringer. Åbent for alle, der arbejder med børn - erfaring som sanger er ikke nødvendig. Børn og teenagere kan deltage gratis. Underviser: Kåre Duhn, børnekorsleder og musikunderviser. Målgruppe: Pædagoger, ledere og forældre.

LØ, 29. MAR KL. 10:00-13:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 300



### Kor: Lær at synge - sammen!

**Kathrine Brandt**

Syng med os og oplev glæden ved fællessang!

Dette kor er for alle, der elsker at synge - uanset om du er nybegynder eller har prøvet det før. Du behøver hverken erfaring som korsanger eller kunne læse noder for at være med. Under kyndig ledelse af korleder Kathrine vil vi indstudere de forskellige stemmer i fællesskab. Du får mulighed for at udforske flerstemmighedens magi og vil blive trænet i at holde din stemme, mens andre synger noget andet.

Udover at udvikle din sangteknik og stemmeføring, er koret en fantastisk chance for at dele musikalske øjeblikke, skabe fællesskab og opleve glæden ved at være en del af noget større.

Kom og syng med - vi lover, at du går hjem med både et smil på læben og musik i hjertet.

ON, 22. JAN KL. 18:00-19:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
8 GANGE, KR. 785

### Demensvenlig sang - kor

**Kåre Duhn**

"Demensvenlig sang" er et trygt og afslappet kor for personer med demens og deres pårørende. Koret fokuserer på genkendelige sange, der gentages for at skabe tryghed, og der er plads til pauser og nærvær mellem sangene. Det ledes af den erfarne organist og korleder Kåre Duhn, der skaber en inkluderende og omsorgsfuld atmosfære. Koret tilbyder en hyggelig stund med musikalsk fællesskab og ro.

TO, 20. FEB KL. 12:00-13:00  
Kulturcenter Mantzius, Birkerød  
9 GANGE, KR. 545 (inklusive en ledsager)

### Bemærk to elever deles om en lektion.



### Nodelæsning

**Kåre Duhn**

På dette kursus får du en introduktion til hvordan noderne viser tonehøjder og rytmer, og du får redskaber til selv at arbejde videre med nodelæsning. På et dagskursus, kan du godt lære det helt basale, men du må jo så selv få rutinen hen ad vejen. Har du behov for mere undervisning, f.eks. for at gå mere i dybden eller arbejde med den musik du synger eller spiller, kan vi arrangere enkelttimer eller længere forløb.

LØ, 8. MAR KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 275

## Musikalske foredrag gratis adgang

### Richard Wagner: Mestersangerne i Nürnberg Kåre Duhn

Richard Wagners Mestersangerne skiller sig ud som en komedie uden mytologiske figurer, men med historiske personer fra 1500-tallets Tyskland. Operaen balancerer humor og alvor og udforsker temaer som tradition, fornyelse og tysk identitet. Dens efterliv blev præget af nazistisk propaganda, hvilket rejser vigtige spørgsmål: Kan vi adskille kunsten fra dens senere misbrug, og hvor stort et ansvar har Wagner selv for dette?

TO, 6. MAR KL. 19:00-21:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

### Poul Schierbeck: Fête Galante Kåre Duhn

Kom med på en musikalsk rejse gennem Poul Schierbecks alsidige værker, der rækker langt ud over hans kendte sange som "I Danmark er jeg født" og "Det er i dag et vejr." Kåre Duhn fra Studenter-Sangforeningen præsenterer et spændende udvalg, herunder sjældent hørte sange skrevet specielt til foreningen. Oplev, hvordan Schierbeck balancerede tradition og fornyelse, og hvordan han fandt sin egen stemme i skyggen af Carl Nielsen. Dette foredrag giver et nyt perspektiv på en af Danmarks store komponister.

TO, 27. FEB KL. 19:00-21:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

### Roy Orbison - Den dybe stemmes mester

**Bo Jönsson**

Deltag i en inspirerende aften dedikeret til Roy Orbison, en af rockens mest unikke stemmer. Foredraget dykker ned i hans liv og musikalske karriere, fra hans start i Texas og ikoniske hits som "Oh, Pretty Woman" og "Crying", til hans comeback i 80'erne med Traveling Wilburys. Oplev fortællingen om hans personlige kampe, hans særlige musikstil, og hvordan han inspirerede store kunstnere som Elvis Presley og Bruce Springsteen. En aften, der hylder Orbison's tidløse musik og arv.

TO, 24. APR KL. 19:00-21:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte

## Bliv kreativ med Adobe - kurser i grafik, video og design



### Adobe InDesign

**Anja Müller Petersen**

Lær de grundlæggende teknikker i Adobe InDesign - det foretrukne værktøj til layout og grafisk design. På dette hands-on kursus lærer du at opsætte dokumenter, arbejde med tekst, billeder og farver, bruge master pages og lag samt eksportere til print og web. Du får praktisk erfaring og nyttige tips til at komme godt i gang med dine egne projekter. Ingen forudgående kendskab kræves - medbring din computer med InDesign installeret.

LØ, 5. APR KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 600

### Adobe Premiere Pro

**Anja Müller Petersen**

Deltag i et weekendkursus og få en grundig introduktion til Premiere Pro's værktøjer og teknikker. Du lærer at producere professionelle videoer til sociale medier, reklamer eller private projekter - perfekt for begyndere, freelancere og content creators. Ingen erfaring nødvendig, men medbring computer med programmet installeret.

LØ, 26. APR KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 600

### Adobe After Effects

**Anja Müller Petersen**

Deltag i et intensivt weekendkursus, hvor du lærer de grundlæggende værktøjer og teknikker i Adobe After Effects. Skab professionelt motion design og dynamisk grafik til video og digitalt indhold - perfekt for kreative sjæle og marketingfolk. Ingen erfaring med programmet kræves, men grundlæggende kendskab til grafik/video er en fordel. Husk at medbringe computer med After Effects installeret (gratis prøveversion kan bruges).

LØ, 29. MAR KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 600

### Adobe Illustrator

**Anja Müller Petersen**

Lær Adobe Illustrator fra bunden eller forbedr dine færdigheder på dette intensive weekendkursus. På to dage får du en grundig introduktion til programmets vigtigste funktioner, så du kan skabe professionelle grafiske designs. Medbring computer med programmet installeret (gratis prøveversion kan bruges). Kurset er for grafikere, designere, hobbyister og alle med interesse i vektorgrafik.

LØ, 8. MAR KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 600

### Intensivt kursus i Adobe Lightroom

**David Granskog**

Lær at mestre Adobe Lightroom på én dag! Få styr på både grundlæggende og avancerede redigerings teknikker, og optimer dine billeder som en professionel. Vi gennemgår de vigtigste funktioner og viser, hvordan du forbedrer eksponering, farver og kontrast, samtidig med at du lærer at organisere dine fotos effektivt. Perfekt for dig, der vil løfte dine fotografier til næste niveau. Medbring din computer med Lightroom installeret.

LØ, 29. MAR KL. 10:00-14:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 365

### Introkursus i Photoshop

**David Granskog**

Lær de vigtigste funktioner i Photoshop på kun to dage! Kurset dækker grundlæggende billedredigering, arbejde med lag og masker, retouchering samt grafisk design til print og web. Perfekt for begyndere og let øvede, der vil styrke deres færdigheder og tage deres projekter til næste niveau.

LØ, 5. APR KL. 10:00-15:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 665

### Fotografi - det gode billede

**Michala Norup**

På dette weekendkursus i fotografi skal vi se på grundlæggende kamerateknikker som tid, blænde og ISO-forhold. Vi arbejder med hvordan man finder det gode motiv igennem komposition, udtryk og fortælling i fotografiet. Vi ser på lys og skyggeforskelser og betydning både naturligt lys og kunstigt lys, og vi kommer ind på enkel billedredigering. Igennem en undersøgende og eksperimenterede tilgang afprøver vi forskellige øvelser og løser mindre opgaver som vi gennemgår i fællesskab i en afslappet atmosfære. Medbring et kamera og en notesblok og blyant eller tusch.

LØ, 1. MAR KL. 10:00-14:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 595



### David Granskog

David er en amerikansk fotograf og videoproducent, der har boet og arbejdet i Danmark i over 10 år. Han er uddannet billedkunstner fra University of Illinois at Chicago, hvor han specialiserede sig i dokumentarfilm.

Med over ni års praktisk erfaring i at producere foto- og videoindhold for forskellige virksomheder og projekter, har han opbygget en solid ekspertise. Derudover brænder han for formidling, en passion, han forfølger i sin fritid som underviser.



### Lær Excel fra Bunden

**Bo Jönsson**

Vores grundlæggende Excel kursus er perfekt til dig, der ønsker at lære de vigtigste funktioner og værktøjer i dette uundværlige program. På kurset får du praktisk erfaring med at: Oprette og formatere regneark, bruge formler og funktioner, lave diagrammer og grafer, organisere og analysere data. Uanset om du er nybegynder eller blot ønsker at friske dine færdigheder op, vil vores erfarne instruktør guide dig trin-for-trin.

LØ, 1. MAR KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 330

### Udvidet Excel

**Bo Jönsson**

Ønsker du at tage dine Excel-færdigheder til det næste niveau? Vi tilbyder et udvidet Excel kursus, der er perfekt til dig, der allerede kender det grundlæggende, men gerne vil lære mere avancerede funktioner og teknikker. Hvad lærer du? Avancerede funktioner: dyk ned i komplekse formler, pivottabeller, og datamodellering. Dataanalyse: lær at analysere store datasæt og visualisere resultaterne med professionelle diagrammer. Tips og Tricks: få insider tips, der kan øge din produktivitet og effektivitet i Excel. Kurset er fyldt med hands-on øvelser, så du kan anvende det, du lærer, med det samme.

LØ, 15. MAR KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 330

### Bliv ekspert i datahåndtering med Power Query!

**Bo Jönsson**

Kurset "Introduktion til Excel Power Query" er målrettet personer, der ønsker at optimere deres dataanalyse og effektivisere deres arbejde. Deltagerne lærer at importere, transformere og analysere data i Excel, samtidig med at de får praktisk erfaring gennem øvelser. Kurset dækker grundlæggende funktioner, datahåndtering fra forskellige kilder, og hvordan man automatiserer gentagne opgaver for at spare tid og reducere fejl.

LØ, 22. MAR KL. 10:00-14:00  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 330



### WordPress- introduktionskursus!

**Bo Jönsson**

Deltag i vores WordPress-introduktionskursus for begyndere og lær at skabe din egen hjemmeside eller blog. Kurset dækker opsætning, design, plugins, indholdsoprettelse samt vedligeholdelse og sikkerhed. Med erfarne instruktører, små hold og praktiske øvelser får du personlig vejledning til at realisere din drømme-hjemmeside.

LØ, 29. MAR KL. 10:00-13:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
2 GANGE, KR. 540



### PowerPoint - introduktion

**Bo Jönsson**

Deltag i et intensivt kursus, der på én dag gør dig til en skarp PowerPoint-bruger. Du lærer at lave professionelle og engagerende præsentationer ved at arbejde med tekst, billeder, grafik og animationer. Kurset dækker grundlæggende designprincipper samt avancerede funktioner, der løfter dine slides til næste niveau. Perfekt for både nybegyndere og dem, der vil opfriske deres færdigheder!

SØ, 23. FEB KL. 10:00-13:30  
Kulturcenter Mariehøj, Holte  
KR. 275

På IT-kurserne skal du selv medbringe computer med tilhørende software installeret!



## Besøg på Kaktusgartneriet Foredrag og rundvisning

**Jan Bertelsen**

Oplev en inspirerende dag blandt kaktusser og sukkulenter på Kaktusgartneriet med biolog Jan Bertelsen! Dagen starter med et foredrag, hvor Jan deler sin ekspertviden om planternes egenskaber, arter og tilpasningsevner. Efterfølgende tager han deltagerne med på en rundvisning i gartneriet, hvor sjældne og spændende planter fremvises. Dagen afsluttes med fri rundgang, hvor du kan udforske gartneriet og købe planter til din egen samling. Pladserne er begrænsede, så tilmeld dig og nyd en lærerig og botanisk oplevelse!

LØ, 26. APR KL. 10:00-12:00  
Vallensbæk Kaktusgartneri  
KR. 60



## Rundvisning i Frilandsmuseets vind- og vandmøller Hans Peter Poulsen

Kom med på en spændende rundvisning på Frilandsmuseet, hvor Jonna og Hans Peter vil føre jer gennem museets samling af historiske vind- og vandmøller. Vi får indblik i de forskellige mølletyper, og anvendelsen af vindkraft og vandkraft til at omdanne korn til mel, gryn og dyrefoder. Få også et indtryk af møllerens håndværk og de færdigheder, der skulle til for at drive en mølle. Og selvfølgelig også møllerens rolle i lokalsamfundet, og nogle af de møllerslægter, der har været virksomme i Frilandsmuseets møller. Bagefter vil der være mulighed for på egen hånd at udforske resten af Frilandsmuseet. Entree for egen regning. Omvisningen er gratis.

LØ, 5. APR KL. 11:00-13:00  
Frilandsmuseet, Kongens Lyngby

## Fra Søren Kierkegaard til Dan Turèll

**Ursula Scavenius**

På vandringen Fra Søren Kierkegaard til Dan Turèll – at tænke med fødderne oplever vi København som et litterært og filosofisk landskab. Vi starter med Kierkegaards refleksioner i byens gader, hvor han brugte vandringen til at tænke dybe tanker og finde velvære. Med hans ord: "Tab for alt ikke lysten til at gå". Derefter bevæger vi os til Dan Turèlls København – en verden af natteliv, caféer og rå bystemning. Vi besøger steder som Café Ketchup, hans kreative fristed, og dykker ned i hans fascination af det skæve og sjove i livet: "Tiden er det eneste, vi ikke kan tage fra hinanden."

Undervejs møder vi også andre forfattere og deres aftryk på byen. Vandringen bliver en rejse mellem to sindstilstande: fra Kierkegaards stille, filosofiske ensomhed til Turèlls livlige, poetiske kaos. Byen taler til os, og vi lader fødderne tænke og ordene flyde.

LØ, 24. MAJ KL. 12:00-14:00  
København  
KR. 95

## Sten, stilhed og sætninger – en rejse i litteraturens skygger

**Ursula Scavenius**

Sommerkurset inviterer til en unik litterær og kunstnerisk oplevelse på et museum, hvor deltagerne udforsker forbindelser mellem statuer, litteratur og egne refleksioner. Kurset starter med kaffe i museets foyer og en introduktion til forfattere, der er inspireret af statuerne. Under vandringen præsenteres citater fra forfattere som Shakespeare eller Kafka ved udvalgte statuer, hvilket vækker refleksioner og kreativ dialog blandt deltagerne.

Hver statue ledsages af en kort fortælling om dens skaber og kulturelle baggrund, og deltagerne opfordres til at forbinde citaterne med deres egne liv og skrivestil. Vandringen afsluttes med en fælles opsamling, hvor indtryk og skriveoplevelser deles. Målet er at skabe en inspirerende oplevelse, der forener kunst, litteratur og personlig indsigt.

LØ, 21. JUN KL. 12:00-14:00  
Thorvalds museum, København K  
1 GANGE, KR. 95



Forfatter Ursula Scavenius tager dig med på en litterær vandring fra Kierkegaards filosofiske København til Dan Turèlls livlige byunivers. Undervejs udforskes forfatternes aftryk og byens historier.

Desuden inviterer Ursula til en kreativ rejse på et museum, hvor statuer, litteratur og personlige refleksioner smelter sammen i inspirerende dialog og skrivning.

## Stikord

Adobe.....	20	Italiensk.....	14
Akvarelmaling.....	8	Journalistik.....	10
Asiatiske køkken.....	6	Kagekursus.....	6
Babymassage og sanseleg.....	11	Kinesisk.....	16
Babyrytmik 0-1 år.....	11	Klaver.....	18
Balance- og koordinationstræning.....	12	Kunst sommerhøjskole.....	9
Batik-Workshop.....	9	Let puls & styrke.....	12
Besøg på Kaktusgartneriet.....	22	Madlavning.....	7
Bevægelse & afspænding.....	12	Matematik.....	10
Blid fascia træning.....	13	Mexicansk kulturaften.....	4
Blid Pilates.....	12	Nodelæsning.....	19
Blid Yoga - afstressende.....	13	Oliemaleri.....	8
Blokfløjte.....	18	Persisk.....	16
Blomsterbinding.....	7	Photoshop.....	20
Bogklubben - Nordiske Bøger... ..	5	Pilates.....	12
Børnerytmik.....	11	Portrætmaleri.....	9
Brød- og bagværkskursus.....	6	Power Query!.....	21
Croquis.....	8	PowerPoint.....	21
Demensvenlig sang - kor.....	19	Rygtræning.....	12
Design din egen sweater.....	9	Sang.....	18
Engelsk.....	17	Skriveværksted.....	10
Excel.....	21	Slægtsforskning.....	10
Familieyoga.....	11	Spansk.....	14
Fotografering.....	20	Strikning.....	9
Fransk.....	15	Styrketræning.....	12
Frilandsmuseets.....	4	Sushi.....	6
Gambe.....	18	Svensk.....	16
Glyptoteket.....	8	Tegning.....	8
Græsk.....	15	Tysk.....	16
Græsk madlavning.....	6	Vandgymnastik.....	13
Grafik.....	9	WordPress.....	21
Guitar.....	18	Yin Yoga.....	13
Hækling.....	9	Yoga.....	13

## Sammen skaber vi liv i Rudersdal og Hørsholm

Nordsjællands Aftenskole ønsker at styrke det lokale fællesskab i Rudersdal og Hørsholm. Derfor søger vi samarbejdspartnere, der har lyst til at være med til at skabe spændende og inspirerende aktiviteter for området.

Er du kunstner, underviser, foreningsleder, lokal erhvervsdrivende eller på anden måde engageret i lokalsamfundet? Så vil vi gerne høre fra dig! Sammen kan vi udvikle kurser, foredrag, workshops eller andre arrangementer, der bringer mennesker sammen og skaber ny læring og fælles oplevelser.

Vi har allerede et stærkt fundament af erfaring og faciliteter, og vi glæder os til at bygge videre på det i samarbejde med dig. Har du en idé, eller ønsker du at høre mere om mulighederne?

Kontakt os på 20856655 eller send en mail til [kontakt@nsas.dk](mailto:kontakt@nsas.dk).

Lad os sammen gøre en forskel i lokalmiljøet.

Nordsjællands Aftenskole  
- for fællesskab og læring

## Praktiske oplysninger

Nordsjællands Aftenskole  
CVR-nr.: 44803879  
Mail: [kontakt@nsas.dk](mailto:kontakt@nsas.dk)  
Telefon: 20 85 66 55

### Tilmelding

Tilmelding kan ske via skolens hjemmeside [aftenskolensj.dk](http://aftenskolensj.dk) eller ved henvendelse på mail: [kontakt@nsas.dk](mailto:kontakt@nsas.dk). Din tilmelding er først registreret, når du har modtaget en bekræftelse fra skolen.

### Priser

Prisen for deltagelse er angivet for hvert enkelt hold. Bemærk: Der gives ikke længere pensionstrabat i Rudersdal Kommune.

### Afmelding med tilbagebetaling

Ved framelding senest 14 dage før første mødegang kan deltagerbetalingen refunderes, medmindre andet er angivet i holdbeskrivelsen.

### Aflysning af kurset

Nordsjællands Aftenskole forbeholder sig retten til at aflyse et kursus i følgende tilfælde:

- For få tilmeldinger
- Undervisers forfald
- Manglende adgang til undervisningssted

Ved aflysning tilbagebetales den fulde deltagerbetaling. Hvis muligt, forsøger skolen først at udskyde kursusstarten, og tilmeldte deltagere informeres direkte om ændringer.

### Forbehold

Vi tager forbehold for mindre ændringer i kursusindhold og -forløb.

### Deltagere fra andre kommuner

Alle kan tilmelde sig Nordsjællands Aftenskolens kurser og arrangementer, uanset bopælskommune. Kursister med bopæl uden for Rudersdal eller Hørsholm Kommune skal oplyse deres CPR-nummer ved tilmelding.

Oplysninger om deltagere fra andre kommuner videregives til Rudersdal og Hørsholm Kommuner i forbindelse med mellemkommunal refusion til deltagerens hjemkommune.

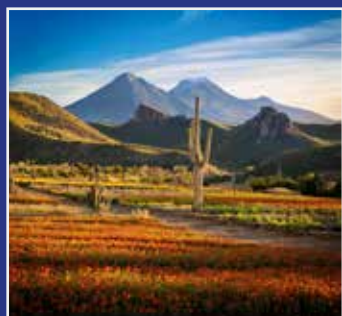
### Feedback

Hvis undervisningen eller arrangementet ikke lever op til dine forventninger, opfordrer vi dig til at kontakte Nordsjællands Aftenskole direkte på mail: [kontakt@nsas.dk](mailto:kontakt@nsas.dk). For yderligere information se: [www.aftenskolensj.dk/praktiske-oplysninger/](http://www.aftenskolensj.dk/praktiske-oplysninger/)

# NORDSJÆLLANDS AFTENSKOLE



ONSDAGSKLUBBEN  
SIDE 3



MEXICANSK KULTURAFTEN  
SIDE 4



BOGKLUBBEN  
SIDE 5



SUSHI  
SIDE 6



BLOMSTERBINDING  
SIDE 7



AKVARELMALING  
SIDE 8



STRIKNING  
SIDE 9



SLÆGTSFORSKNING  
SIDE 10



BLOGSKRIVNING  
SIDE 10



BABYRYTMIK  
SIDE 11



PILATES  
SIDE 12



YOGA  
SIDE 13



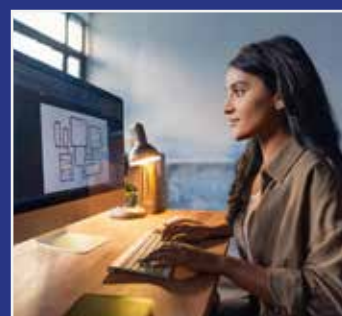
GRÆSK  
SIDE 15



KINESISK  
SIDE 16



KOR  
SIDE 19



PHOTOSHOP  
SIDE 20

[WWW.AFTENSKOLENSJ.DK](http://WWW.AFTENSKOLENSJ.DK)  
[KONTAKT@NSAS.DK](mailto:KONTAKT@NSAS.DK)