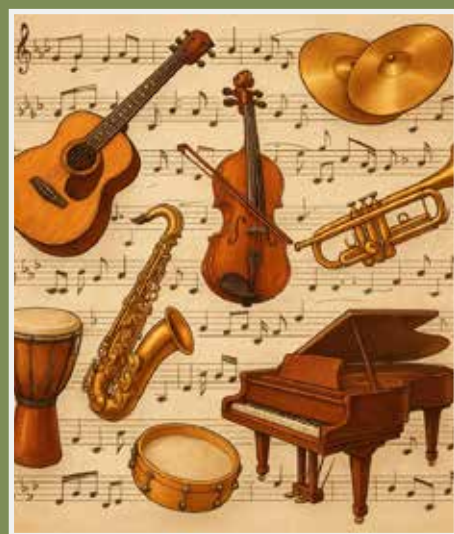
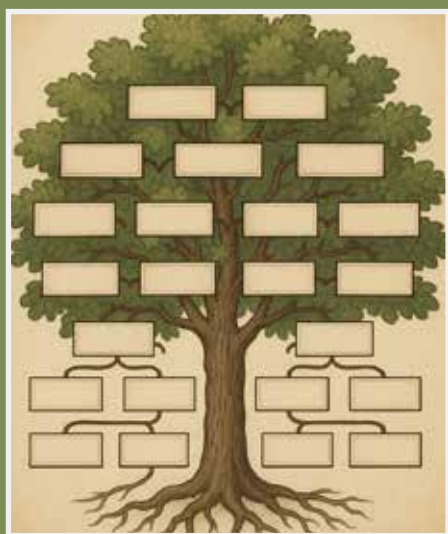


NORDSJÆLLANDS AFTENSKOLE



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



EFTERÅR-VINTER 2025
WWW.AFTENSKOLENSJ.DK
KONTAKT@NSAS.DK

Velkommen til efterår og vinter hos Nordsjællands Aftenskole

Nordsjællands Aftenskole er din lokale aftenskole i Rudersdal og Hørsholm – fri, uafhængig og båret af fællesskabet mellem undervisere og kursister. Det er dem, der er med til at præge retningen og indholdet i skolen, og det er vi stolte af.

Vi har rødderne solidt plantet lokalt – men byder deltagere velkommen fra hele landet!

Selv om vi ikke er landsdækkende, har vi et stort og alsidigt program med over **175 forskellige tilbud**. Du kan finde kurser, foredrag og ture inden for en bred vifte af områder:

Motion og bevægelse, kreative fag, slægtsforskning, børneaktiviteter, IT og foto samt instrumentalundervisning og sang.

Bag alle vores hold står en engageret gruppe undervisere med stærke faglige og pædagogiske kompetencer – klar til at dele ud af deres viden og inspirere dig.

Vi glæder os til at tage imod dig til et spændende efterår og en hyggelig vintersæson i fællesskabets og nysgerrighedens tegn.

Velkommen!

– Nordsjællands Aftenskole

MAIL: KONTAKT@NSAS.DK

TELEFON: 20856655

WEB: WWW.AFTENSKOLENSJ.DK

Indhold

Nyheder	3
Motion og bevægelse	4-7
Kreative fag	8-11
Slægtsforskning	12
Børneaktiviteter	13
IT og Foto	14-16
Instrumental og sang	17-19
Sprog	20-23
Foredrag og debat	24-27
Ture og udflugter	28-29
Vores undervisere	30
Praktisk	31

**NORDSJÆLLANDS
AFTENSKOLE
RUDERSDAL OG HØRSHOLM**



Kom til Åbent hus hos Nordsjællands Aftenskole

Vi byder dig hjerteligt velkommen til en inspirerende eftermiddag hos Nordsjællands Aftenskole, hvor vi præsenterer vores nye efterårsprogram.

Her kan du møde både undervisere, administration og bestyrelse – og få en snak om de mange spændende kurser, vi tilbyder i den kommende sæson. Nogle af underviserne vil vise deres fag frem, så du kan få en smagsprøve på alt fra kreative håndværk og bevægelse til sprog og IT.

Vi byder på en lille forfriskning og glæder os til at tage imod både nye og gamle ansigter i hyggelige og uformelle rammer.

Kom og bliv klogere på, hvad efteråret kan bringe – måske finder du netop dét kursus, du ikke vidste, du manglede!

Onsdag 3. september kl. 19, Kulturcenter Mariehøj



Julestemning med Nordsjællands Aftenskole

Kom og vær med, når vi inviterer til en hyggelig aften i julens tegn!

Nordsjællands Aftenskole byder indenfor til vores julearrangement, hvor der er god mulighed for at møde både undervisere, administration og bestyrelse – og mærke den særlige aftenskoleånd, som binder os sammen.

Der bliver fællessang, lidt optræden og masser af julestemning. Vi sørger naturligvis også for lidt julegodt til ganen.

Kom og syng med, hyg med – og lad os ønske hinanden en glædelig jul i godt selskab.

Torsdag 27. november kl. 19, Kulturcenter Mariehøj

Nyt i efteråret – inspiration, fordybelse og fællesskab

Efteråret er oplagt til at lære noget nyt, fordybe sig og dele gode oplevelser med andre. Hos Nordsjællands Aftenskole byder vi på en række spændende nyheder denne sæson – fra kreative håndværk til fængende fortællinger, ro for krop og sind og ny viden, der sætter tanker i gang.

Glæd dig bl.a. til at:

- Tegne klassisk kunst på Nationalmuseet
- Undersøge psykologien bag angst og følelser
- Lære japansk sashiko-broderi
- Syng dig glad med masterclass i solosang
- Og bliv mæt af mere end mad i kurset Mad for mænd – med humor og hygge.

Vi har også et nyt Scratch-kursus, hvor børn og voksne sammen koder spil og små historier – og smykker, qi gong og slidgigt-yoga, hvis kroppen skal forkæles.

Kort sagt: der er noget for både nysgerrige hoveder og kreative hænder. Se alle nyhederne her på siden – og tilmeld dig i dag. Vi glæder os til at byde dig velkommen!

Seniorgymnastik

Johanne Jepsen

Skøn og rytmisk gymnastik med fokus på naturlige bevægelser, balance, styrke og smidighed. Vi arbejder efter Gotvedprincipperne og til glad musik i et tempo, hvor alle kan være med. Timen giver energi, fællesskab og godt humør – og plads til både grin og pauser.

ON, 17. SEP KL. 12:00-13:00

Rudersdal kommune,
10 GANGE, KR. 1015

Qigong

Susan J. C. Tuxen

Et kursus i Qigong med blide bevægelser og bevidst vejtrækning, der styrker kroppen og beroliger sindet. Vi arbejder med hele kroppen i et roligt tempo og skaber balance, smidighed og flow. Kom som du er – og gå hjem med fornyet energi.

SØ, 14. SEP KL. 11:15-12:00

Instituttet, Hørsholm
13 GANGE, KR. 1535

Johan Vedel

MA, 15. SEP KL. 16:00-17:00

Ravnholm Skole, Holte
13 GANGE, KR. 1535

Slidgigt – skånsom træning

Mette Hansen

Du kender allerede Yin Yoga – nu dykker vi lidt dybere. Du har snuset til øvelserne i et par sæsoner og glæder dig til at komme endnu mere i ro og balance. Vi arbejder i et roligt tempo med stillinger på måtten, hvor kroppen får lov at give slip. Vi afslutter hver gang med afspænding, så du går derfra med ny energi og indre ro.

ON, 8. OKT KL. 11:50-12:25

Instituttet, Hørsholm
5 GANGE, KR. 545

ON, 19. NOV KL. 11:50-12:25

Instituttet, Hørsholm
5 GANGE, KR. 545

Klassisk tegneteknik på Nationalmuseet

Michala Norup

En inspirerende tegnedag på Nationalmuseet, hvor du lærer klassiske teknikker og tegner direkte efter udstillingens smukke og historiske genstande.

LØ, 11. OKT KL. 12:30-16:30

Nationalmuseet, København K
KR. 350

Sashiko håndsyning

Anja Blinkenberg

Lær den japanske broderiteknik sashiko – en enkel og meditativ syform med rødder i 1600-tallet. Kurset introducerer dig til at sy dekorative mønstre med hvide sting på mørke tekstiler. Velegnet for både begyndere og øvede. Medbring gerne gamle tekstiler og sygrej.

LØ, 4. OKT KL. 10:00-14:00

Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 335

Smykkefremstilling med perlesyning

Lucan Rasmussen

Lær at lave smykker helt fra bunden med fokus på grundteknikker, godt håndværk og personlig stil – i et roligt og hyggeligt tempo.

TO, 4. SEP KL. 10:00-12:00

Aktivitetscenter Teglporten, Birkerød
6 GANGE, KR. 860

Psykologiens historie og filosofi

Ahmad Jalali Farahani

Kurset giver en introduktion til psykologiens udvikling, centrale teorier og begreber. Vi ser nærmere på temaer som håb, glæde, angst og tro samt psykologiske retninger som psykoanalyse, behaviorisme og eksistenspsykologi. Kurset kræver ingen forudgående kendskab.

TO, 23. OKT KL. 19:00-21:00

Kulturcenter Mariehøj, Holte
5 GANGE, KR. 670

Let's Talk! – Engelsk med grin og gang i snakken

Kas Badiozamani

Er din small talk lidt rusten? Eller drømmer du om at tale engelsk mere flydende og uden at gå i stå midt i sætningen? Så er dette hold for dig! Vi mødes fire gange og træner engelsk på en sjov, afslappet måde – uden grammatikstress. Hver gang har sit eget tema, fx rejser, mad, aktuelle emner og selvfølgelig small talk. Vi bruger små dialoger, spil og grin – og du får sproget ud af munden uden sved på panden.

TI, 21. OKT KL. 16:45-19:00

Hørsholm kommune
4 GANGE, KR. 1180

Introduktion til Scratch

Lasse Danielsen

Introduktion til programmering med Scratch for børn (8-12 år) og deres voksne. Scratch er et visuelt, brugervenligt sprog, hvor man laver spil og animationer uden at skrive kode. Kurset kræver ingen forudsætninger og kombinerer leg, læring og kreativitet. Medbring gerne en bærbar computer pr. par.

LØ-SØ, 25.-26. OKT KL. 10:00-13:00

Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 580

Mad for mænd – hygge, håndværk og humor

Et kursus for mænd, der vil have fingrene i gryderne og fællesskabet i køkkenet. Vi laver nem og lækker hverdagsmad sammen og udveksler opskrifter, tricks og grin. Her er ingen mesterkokke – bare mænd, der vil lære noget nyt og nyde processen. Udgifter til råvarer afregnes direkte med underviseren.

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00

Aktivitetscenter Teglporten, Birkerød
4 GANGE, KR. 1015



Alexanderteknik

Martin Norddahl

Er du træt af spændinger i nakke, skuldre eller ryg? Har du lyst til at bevæge dig lettere, stå mere rank og trække vejret friere? På dette kursus bliver du introduceret til Alexanderteknikken – en enkel, men dybtvirkende metode, der hjælper dig med at blive mere bevidst om, hvordan du bruger din krop i hverdagen. Gennem blid guidning lærer du at slippe uhensigtsmæssige spændinger og bevæge dig mere naturligt og afbalanceret. Individuel vejledning og fælles øvelser i en tryk og rolig atmosfære. Kurset henvender sig til alle – både dig, der har spændinger eller smerter, og dig, der blot er nysgerrig på, hvordan du kan bevæge dig lettere og med større ro. Undervisningen foregår i et roligt tempo, og du får redskaber, du kan bruge med det samme i dit daglige liv.

TO, 18. SEP KL. 16:30-18:00

Rude skov skole - afd. Høsterkøb, Hørsholm

10 GANGE, KR. 1520

Balance- og koordinations-træning

Ønsker du at forbedre din balance og koordination? På dette hold fokuserer vi på øvelser, der styrker din krops stabilitet, smidighed og motorik. Gennem træning af balance og koordination vil du opnå bedre kropskontrol og mindske risikoen for skader. Øvelserne tilpasses dit niveau, så alle kan være med, uanset om du er nybegynder eller øvet. Træningen er alsidig og sjov, og du vil opleve en mærkbar forbedring i din kropslige styrke og stabilitet over tid.

FR, 19. SEP KL. 10:30-11:30

Kulturcenter Mariehøj, Holte

13 GANGE, KR. 1520



Bevægelse & afspænding

Bettina Østerby

Bliv gladere, bevæget, styrket, udspændt og afspændt. Vi arbejder forebyggende og fokuserer på opmærksomhed i bevægelsen. Jeg veksler min undervisning mellem styrkende, smidiggørende, bevidstgørende og afspændende øvelser, en fin blanding af dynamiske og rolige bevægelser. Jeg lægger vægt på forskellige fokusområder i kroppen i min undervisning, så hele kroppen bliver arbejdet godt igennem. Hver gang afsluttes med en koncentration i hvile (afspænding). Din gevinst er, et glidere hjerte, en friskere hjerne, en styrket kropsholdning, øget kropsbevidsthed, stærkere muskulatur, et bedre kredsløb, højere koncentrationsevne og et højere humør.

MA, 18. AUG KL. 09:00-10:15

Instituttet, Hørsholm

16 GANGE, KR. 2490

FR, 22. AUG KL. 08:45-10:15

Instituttet, Hørsholm

16 GANGE, KR. 3050

FR, 22. AUG KL. 10:30-12:00

Instituttet, Hørsholm

16 GANGE, KR. 3050

Bevægelse & afspænding - skånsom

Bettina Østerby

Skånsom bevægelse og afspænding. For dig med nakke, skuldre og rygdforandringer. Jeg har fokus på hoved, nakke, skuldre og rygområderne. Jeg inkluderer styrke med opmærksomhed og kropsbevidsthed i min undervisning. Undervisningen vil være en blanding fokus på forside og mave samt bagside og ryg for at give en hensigtsmæssig balance, stabilitet og bevægelighed i din krop. Øvelserne foregår stående, siddende og liggende på underlag på gulvet. Hver gang afslutter jeg undervisningen med at guide liggende koncentration i hvile (kropsafspænding).

TI, 19. AUG KL. 08:30-09:30

Instituttet, Hørsholm

16 GANGE, KR. 2430



Seniorgymnastik

Johanne Jepsen

Seniorgymnastik – Bevæg dig glad! Vil du holde kroppen i gang og humøret højt? Så kom og vær med til en time fyldt med livsglæde, bevægelse og gode sving! Vi laver skøn, rytmisk gymnastik med udgangspunkt i Gotvedprincipperne – det betyder naturlige bevægelser med fokus på vejrtrækning, balance, styrke og smidighed. Her får du gang i hele kroppen, løsnet spændinger og vækket smilet frem. Vi arbejder til glad musik i et tempo, hvor alle kan være med – uanset form eller erfaring. Der er plads til grin, fællesskab og pauser, når der er brug for det. Du går herfra med røde kinder, varme muskler og fornyet energi – og måske lidt ømme lattermuskler! Kom og mærk, hvor godt det gør – både for kroppen og humøret!

ON, 17. SEP KL. 12:00-13:00

Rudersdal kommune,

10 GANGE, KR. 1015

Dans for sjov (for unge ældre)

Kom og dans med! Dette hold er for seniorer, der elsker at bevæge sig til musik uden at tage det alt for seriøst. Vi danser enkle trin og lette koreografier, som giver masser af glæde og energi, samtidig med at vi styrker konditionen, balancen og koordinationen. Her handler det om at have det sjovt i fællesskab, få pulsen op og nyde musikken. Ingen krav om danseerfaring – alle kan være med!

SØ, 17. AUG KL. 11:00-12:00

Rudersdal kommune,

20 GANGE, KR. 1950



Pilates - blid**Tina Flindt**

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, 18. SEP KL. 18:00-18:45

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
10 GANGE, KR. 800**Pilates - power****Tina Flindt**

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, 18. SEP KL. 17:00-17:45

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
10 GANGE, KR. 800

Tina Flindt har mange års erfaring med sundhed og velvære og en baggrund som Naturopath fra Italien. Hun har undervist i Pilates siden sin tid i Italien og er certificeret i både Matwork og Reformer-træning. Tina lægger vægt på en helhedsorienteret, kreativ og nærværende undervisningsstil og brænder for at formidle glæden ved bevægelse - uanset niveau. Hun holder sig løbende fagligt opdateret for at tilbyde inspirerende og professionel undervisning.

Motion og bevægelse for kvinder - hensyntagen**Bettina Østerby**

Hensyntagen motion og bevægelse for kvinder For dig med diffuse smerter i kroppen med fokus på bindevævet. Undervisningen foregår i et roligt tempo, med ledopvarmning, bløde bevægelser, mikrobevægelser og kropsskanning. Vi afslutter hver gang med udspændingsøvelser og en kropsscanning. Jeg bruger musik i det meste af undervisningen samt forskellige redskaber. Du vil opleve en mere smidig og levende krop med større overskud og energi

TI, 19. AUG KL. 15:30-16:30

Instituttet, Hørsholm
16 GANGE, KR. 2305**Let puls & styrke - 70+****Bettina Østerby**

Kom med til hyggelig puls- styrke- og bevægelse med andre i samme aldersgruppe. Vi varmer kroppen op, fortsætter med let pulstræning og styrkeøvelser for din krop. I undervisningen arbejder vi med forskellige redskaber, stående og liggende. Det er vigtigt at du, ved egen hjælp kan komme op og ned fra gulvet. Dit udbytte: Et gladere hjerte, bedre kredsløb, mere styrke til dine muskler så de bedre kan støtte dit skelet i rette stilling, bedre balance og større overskud.

MA, 18. AUG KL. 10:30-11:15

Instituttet, Hørsholm
16 GANGE, KR. 1625**Styrketræning for unge ældre**

brug af træningsudstyr! På dette hold fokuserer vi på styrketræning med egen kropsvægt. Øvelserne er skånsomme og tilpasset seniorer, så vi styrker musklerne, forbedrer balancen og øger fleksibiliteten. Træningen foregår i et roligt tempo, og vi arbejder med øvelser, der kan udføres stående, siddende eller liggende. Perfekt for dig, der vil holde kroppen stærk og smidig, samtidig med at du får rørt dig i et hyggeligt fællesskab!

FR, 19. SEP KL. 12:30-13:30

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
10 GANGE, KR. 965**Qigong****Susan J. C. Tuxen**

Kolibri Qigong - bevægelse, balance og ny energi Trænger du til at slippe stress og finde ny ro i hverdagen? Qi Gong er blide, flydende bevægelser kombineret med bevidst vejrtrækning - en praksis, der både styrker kroppen og beroliger sindet. Med "Qi" som betyder livsenergi, og "Gong" som betyder at øve sig, handler Qigong om at skabe velvære gennem tålmodig og nærværende træning. På dette kursus arbejder vi med hele kroppen - ét område ad gangen - og skaber smidighed, styrke og flow gennem langsomme, harmoniske bevægelser. Kom som du er, og gå hjem med ny energi.

SØ, 14. SEP KL. 11:15-12:00

Instituttet, Hørsholm
13 GANGE, KR. 1535**Johan Vedel**MA, 15. SEP KL. 16:00-17:00
Ravnholm Skole, Holte
13 GANGE, KR. 1535

“Det er aldrig for sent at begynde, men altid for tidligt at holde op.”



Vandgymnastik i varmt vand

Bettina Østerby

Bevægelse i vand er for dig, der er udfordret af slid- og/eller leddegigt, osteoporose eller andre udfordringer i bevægeapparatet. Det er en ideel motionsform, der tilgodeser og skåner kroppens led, styrker musklerne og øger bevægeligheden og dit velvære. Samtidig støtter og aflaster vandet din krop og yder en blid modstand så hele din krop arbejdes hensigtsmæssigt igennem. Vandet er dejligt varmt, giver dig en fornemmelse af at være vægtløs og gør dig i stand til at lave effektfulde øvelser og bevægelser, som ellers kan være en udfordring på land. Træning i det behagelige varme

vand har en positiv og nænsom virkning på din krop, og er stadig effektivt. Det er med til at dæmpe smerter i leddene og derfor træner vi på en måde, som er hensigtsmæssig og skånsom for muskler og led. Svømmefærdigheder er ikke et krav.

MA, 18. AUG KL. 12:00-12:45
MA, 18. AUG KL. 12:55-13:40
Birkerød svømmehal, Birkerød
10 GANGE, KR. 1555

MA, 10. NOV KL. 12:00-12:45
MA, 10. NOV KL. 12:55-13:40
Birkerød svømmehal, Birkerød
7 GANGE, KR. 1100

Bettina er en erfaren underviser og terapeut med over 23 års erfaring. Hun er uddannet psykomotorisk terapeut, kropsorienteret psykoterapeut, yogalærer og meditationsmentor. I sin undervisning har hun fokus på kropsbevidsthed, mindfulness og åndedræt og brænder for at styrke kvinders fysiske og mentale balance gennem bevægelse og afspænding. Bettina er desuden nysgerrig og optaget af ny viden inden for yoga, fascia og personlig udvikling.

“Man bliver ikke gammel af at have levet længe, men af at holde op med at bevæge sig.”

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. Gennem forskellige øvelser styrke vi 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, 01. SEP KL. 15:00-16:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1520





Yin Yoga - Yinmind

Bettina Østerby

Stop op og tillad dig at blive stille og falde til ro - også selvom alt omkring dig, også dit sind, støjer og forsøger at lokke dig i forskellige retninger og ud af fokus. Det er b.l.a. denne tilstand du får mulighed for at øve og praktisere i hver Yinmind session hos mig. Yin Yoga - Yinmind er en fordybende praksis med rolige bevægelser og stillinger, som arbejder dybt ind i dit bindevæv i kroppen. Forløbet handler om at blødgøre vævet og skabe elasticitet så blokeringer i kroppen opløses, og sener, led og knogler styrkes. Generelt er Yin Yoga - Yinmind designet til at opnå mere ro, større smidighed og en dybere vejrtrækning. Forløbet er særligt velegnet for dig, som fornemmer stivhed i kroppen, er nået til den modne tid i dit liv, som længes efter ro i dit sind. Det er for dig, som ønsker større indsigt i sammenhængen mellem din krop og dit sind, mere smidighed og frihed i din krop.

TI, 19. AUG KL. 17:00-18:00

Instituttet, Hørsholm

16 GANGE, KR. 2765

TO, 21. AUG KL. 13:00-14:30

Instituttet, Hørsholm

16 GANGE, KR. 3050

Yin Yoga - let øvede

Mette Hansen

Du kender allerede Yin Yoga - nu dykker vi lidt dybere. Du har snuset til øvelserne i et par sæsoner og glæder dig til at komme endnu mere i ro og balance. Vi arbejder i et roligt tempo med stillinger på måtten, hvor kroppen får lov at give slip. Vi afslutter hver gang med afspænding, så du går derfra med ny energi og indre ro.

TI, 09. SEP KL. 11:00-12:00

Instituttet, Hørsholm

14 GANGE, KR. 1840

Yin Yoga - øvede

Mette Hansen

Du er erfaren og hjemmевant i Yin Yoga - kroppen kender vejen. Vi arbejder i dybden med både stående, siddende og liggende stillinger. Indimellem krydrer vi undervisningen med bolde eller elastikker for at udfordre og forfine bevægelserne. Hver time afsluttes med ro og afspænding, så du går derfra med fornyet energi og indre balance.

TO, 11. SEP KL. 10:00-10:45

Instituttet, Hørsholm

14 GANGE, KR. 1370

Yin Yoga - Yinmind afstressende

Bettina Østerby

Stop op og tillad dig at blive stille og falde til ro for en stund - også selvom alt omkring dig, også dit sind, støjer og forsøger at lokke dig i forskellige retninger og ud af fokus. Det er b.l.a. denne tilstand du får mulighed for at praktisere i hver Yinmind session hos mig. Yin Yoga - Yinmind er en fordybende praksis med rolige bevægelser og stillinger, som arbejder dybt ind i dit bindevæv i kroppen. Forløbet handler om at blødgøre vævet og skabe elasticitet så blokeringer i kroppen opløses, og sener, led og knogler styrkes. Yin Yoga - Yinmind er designet til at opnå mere ro, større smidighed og en dybere vejrtrækning. Forløbet er særligt velegnet for dig, som er stresset, har brug for en roligere praksis med væren i fokus. Det er for dig, som ønsker større indsigt i sammenhængen mellem din krop og dit sind, mere smidighed og frihed i din krop.

TO, 21. AUG KL. 08:15-09:30

Instituttet, Hørsholm

16 GANGE, KR. 2680

Slidgigt - skånsom træning

Mette Hansen

Du kender allerede Yin Yoga - nu dykker vi lidt dybere. Du har snuset til øvelserne i et par sæsoner og glæder dig til at komme endnu mere i ro og balance. Vi arbejder i et roligt tempo med stillinger på måtten, hvor kroppen får lov at give slip. Vi afslutter hver gang med afspænding, så du går derfra med ny energi og indre ro.

ON, 8. OKT KL. 11:50-12:25

Instituttet, Hørsholm

5 GANGE, KR. 545

ON, 19. NOV KL. 11:50-12:25

Instituttet, Hørsholm

5 GANGE, KR. 545

"Yoga giver dig din smidighed tilbage - ikke kun fysisk, men også mentalt og åndeligt. Og det er endnu vigtigere, jo ældre man bliver."





Klassisk tegning for begynder og øvede

Michala Norup

Kom og fordyb dig i tegning og bliv bedre til det. Det er ikke vigtigt om du har tegnet tidligere eller er nybegynder. På dette kursus kan du udforske din streg under kyndig vejledning og i en afslappet og tryk atmosfære udvikle dit billedsprog og dit tegneudtryk. Vi gennemgår grundlæggende tegneteknikker som lys og skygge, perspektiv og komposition og vi undersøger forskellige materialer som blyant, kul, pen og tusch. Vi tegner primært efter opstilling, men der vil også være mulighed for at tegne efter model den ene lørdag.

LØ, 8. NOV KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
3 GANGE, KR. 695

Tegning og ro i sindet

Du behøver ikke være Picasso for at deltage. Her handler det om at finde ro og fordybelse gennem enkle tegneøvelser. Vi arbejder med blyant, kul og måske lidt farver, mens vi lader tankerne finde fred.

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00
Aktivitetscenter Teglporten, Birkerød
4 GANGE, KR. 1015

Praktisk info om tegnekurser ude i byen

Deltagere skal selv medbringe materialer. Materialeliste findes på vores hjemmeside under det enkelte kursus. Entré til museer betales af deltagerne selv.

Lær klassisk tegneteknik på Glyptoteket

Rikke Lydeking Olesen

Tegnedag på Glyptoteket: Klassiske teknikker i fokus Kom med til en inspirerende og hyggelig tegnedag på Glyptoteket, hvor klassicismen danner rammen om din kreative rejse. Her lærer du at tegne det, du ser, ved hjælp af klassiske tegneteknikker.

SØ, 02. NOV KL. 12:30-15:30
Glyptoteket, København V
KR. 330

SØ, 14. DEC KL. 12:30-15:30
Glyptoteket, København V
KR. 330

Klassisk tegneteknik på Frilandsmuseet

Michala Norup

Tag med på en inspirerende og stemningsfuld tegnedag på Frilandsmuseet, hvor de historiske bygninger og det levende landskab danner rammen om din kreative rejse. Her lærer du at tegne det, du ser – med fokus på klassiske tegneteknikker og sans for detaljer. Underviseren Michala Norup guider dig gennem øvelser og iagttagelser i det fri. Michala har mange års erfaring som tegneunderviser og billedkunstner og er særligt optaget af at kombinere klassiske teknikker med levende miljøer og stemninger. Kurset er tilrettelagt med forskellige sværhedsgrader, så både nybegyndere og øvede kan være med.

LØ, 16. AUG KL. 12:30-16:30
Frilandsmuseet, Kongens Lyngby
KR. 350

Klassisk tegneteknik på Thorvaldsens Museum

Michala Norup

Tegnedag på Thorvaldsens Museum: Klassiske teknikker i marmor og streg Tag med på en inspirerende og sanselig tegnedag på Thorvaldsens Museum, hvor de ikoniske skulpturer og smukke sale danner en enestående ramme om din kreative fordybelse. Med udgangspunkt i Bertel Thorvaldsens værker lærer du at tegne det, du ser – med fokus på klassiske teknikker og en rolig, koncentreret tilgang. Kurset er tilrettelagt, så både begyndere og øvede kan være med. Vi arbejder i museumssalen blandt skulpturerne og lader os inspirere af de samme former og figurer, der fascinerede generationer før os.

LØ, 4. OKT KL. 12:30-16:30
Thorvaldsens Museum, København K
KR. 350

Klassisk tegneteknik på Nationalmuseet

Michala Norup

Klassiske teknikker i historiske rammer. Kom med på en inspirerende og stemningsfuld tegnedag på Nationalmuseet, hvor fortidens genstande og smukke udstillinger danner en levende ramme om din kreative fordybelse. Her lærer du at tegne det, du ser – med udgangspunkt i klassiske tegneteknikker og iagttagelse. Vi arbejder med motiver hentet direkte fra museets udstillinger – fra fine detaljer i smykker og tekstiler til dramatiske skulpturer og historiske genstande.

LØ, 11. OKT KL. 12:30-16:30
Nationalmuseet, København K
KR. 350



Croquis

Christina Bruun Olsson

I dette weekendkursus lærer vi at tegne menneskekroppen. Der vil være en introduktion til kroppens proportioner, perspektivforkortelser osv., og vi vil prøve forskellige tegneteknikker inden for forskellige tidsintervaller. Begge eftermiddage får vi besøg af professionelle croquismodeller, som vil posere afklædt, så former og vinkler fremgår tydeligt.

LØ, 1. NOV KL. 10:00-14:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 675



Christina Bruun Olsson

Christina er designer og kunstner med speciale i visuel kommunikation. Hun har skrevet fagbøger, holder foredrag og underviser bredt. Hun brænder for "iagttagelsens kunst" og formidler den bl.a. via Instagram – altid med en eksperimenterende og legende tilgang.

Introduktion til Akvarelmaling

Christina Bruun Olsson

I dette weekendkursus udforsker vi akvarelmaleriets mange tekniske muligheder og visuelle udtryk. Vi laver både tekniske og kreative øvelser – nogle hurtige, andre af længerevarende karakter. Det kræver ingen forudgående kendskab til akvarelmaling for at deltage i kurset.

LØ-SØ, 4.-5. OKT KL. 10:00-14:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 570

Klassisk tegneteknik og oliemaleri

Rikke Lydeking Olesen

I dette kursus vælger man selv, om man vil arbejdefigurativt med tegning eller oliemaleri. Vi fokuserer på klassiske teknikker og arbejder ud fra referencer. Kurset er både for begyndere og øvede og du vil få øvelser, der passer til dit niveau. Øvede har mulighed for at arbejde på egne værker med vejledning fra Rikke, mens nybegyndere vil have mulighed for at lære alt om form, farver og materialer, som er nødvendigt, før man kan lave egne værker. Der vil være oplæg fra Rikke ud fra behov. Vi finder derfor sammen ud af, om der er noget der skal læres sammen i hold eller øves af den enkelte kursist.

MA, 15. SEP KL. 09:30-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
11 GANGE, KR. 2375

"Every artist dips his brush in his own soul, and paints his own nature into his pictures."
– Henry Ward Beecher

Lær at tegne og male på to dage med Rikke Lydeking

Efterårsworkshop hos Nordsjællands Aftenskole

Vil du og din familie sammen udforske jeres kreative evner, men har kun to dage til rådighed? Vores weekendkursus hos Nordsjællands Aftenskole er den perfekte mulighed for at få en smagsprøve på kunstens verden og styrke jeres færdigheder i tegning eller maleri. Målet med kurset er, at I lærer at tegne og male det, I ser, gennem øvelser, der træner jeres hjerne. Ved hjælp af klassiske teknikker bliver I guidet til at forbedre jeres færdigheder og skabe værker, som I kan være stolte af.

Tegning og maleri med

Joseph Salamon

Joseph Salamon

Billedkunst er en sjov og givende måde at udtrykke sig på. Vores kursus vil give dig både en grundig introduktion og en praktisk erfaring med de grundlæggende teknikker indenfor billedkunsten. Vi arbejder med, tegning, akvarel, akrylmaling og croquis. Nogle gange, hvis vejret tillader det, arbejder vi ude i naturen og besøger museer og udstillinger. Alle kan være med, både nybegyndere og øvede eftersom undervisningen er individuel.

ON, 17. SEP KL. 18:30-21:30
Birkerød
11 GANGE, KR. 2360



Joseph Salamon er en erfaren billedhugger og grafiker, uddannet fra Kunstakademiet. Han underviser i skulptur og grafik med fokus på materialer som sten, bronze og træ, og guider kursister i både figurative og abstrakte udtryk. Med sin store faglige indsigt skaber han et inspirerende rum for kunstnerisk udvikling.

Hvordan tegner og maler man ansigter

LØ-SØ, 20.-21. SEP KL. 11:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 485

Hvordan tegner og maler man mennesker

LØ-SØ, 25.-26. OKT KL. 11:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 485

Hvordan tegner og maler man landskaber

LØ-SØ, 29.-30. NOV KL. 11:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 485



Grafik med Charlotte

Charlotte Grangaard Jensen

Et kreativt og inspirerende grafikkursus, hvor du lærer at lave dine egne håndtrykte grafiske værker. Du får grundig, personlig vejledning og arbejder i et professionelt værksted med trykplader, farver og presser. Vi bruger miljøvenlige materialer og teknikker som radering, ætsning, træsnit og monotypi. Alle kan være med – uanset erfaring.

TI, 2. SEP KL. 09:30-15:00

Havarthigaarden, Holte
17 GANGE, KR. 5695

ON, 3. SEP KL. 18:30-21:30

Havarthigaarden, Holte
17 GANGE, KR. 3200

TO, 4. SEP KL. 10:00-15:30

Havarthigaarden, Holte
17 GANGE, KR. 5695

Keramik med Tine

Tine Riegels

På dette kursus arbejder vi med lerets mange muligheder – fra drejning og modellering til glaserung og brænding. Du lærer grundlæggende teknikker og får rig mulighed for at udfolde din kreativitet, uanset om du er nybegynder eller har arbejdet med keramik før. Vi arbejder i et hyggeligt værksted med god tid til fordybelse og personlig vejledning.

MA, 1. SEP KL. 19:00-21:25

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
28 GANGE, KR. 3180

TI, 2. SEP KL. 19:00-21:25

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
28 GANGE, KR. 3180

ON, 3. SEP KL. 10:00-12:25

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
28 GANGE, KR. 3180

Efterårets kunsthøjskole

Christina Bruun Olsson

Vi dykker ned i billedkunstens verden med fokus på kunstnere, stilarter og teknikker. Forløbet byder på introduktioner, eksperimenterende øvelser og masser af kreativ inspiration – både for nybegyndere og erfarne. Åbent for tidligere deltagere fra kunsthøjskolen og nye interesserede.

MA, 23. JUN KL. 10:00-14:00

Kulturcenter Mariehøj, Holte
4 GANGE, KR. 980

Keramik for begyndere med pladeteknik og modellering

Connie Bloch

Pladeteknik er en keramisk teknik, som alle kan mestre. Du kan både lave simple ting, som kopper og skåle, men også mere avancerede former. Vi arbejder med kageruller, forme i gips eller ler, begitninger og glasurer. Der er også mulighed for introduktion i at dreje. I undervisningslokalet findes alt værktøj og materialer købes også her. Vi arbejder med stentøjsler, men det er også muligt at prøve porcelæn. Kurset er en kort introduktion til keramik, så du evt. selv kan komme i værkstedet som medlem.

ON, 13. AUG KL. 18:00-21:30

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
5 GANGE, KR. 1520

LØ, 23. AUG KL. 10:00-14:00

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
4 GANGE, KR. 1520

LØ, 20. SEP KL. 10:00-14:00

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
4 GANGE, KR. 1520

ON, 1. OKT KL. 18:00-21:30

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
5 GANGE, KR. 1520

ON, 12. NOV KL. 18:00-21:30

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
5 GANGE, KR. 1520





Sashiko håndsyning

Anja Blinkenberg

Sashiko er en enkel, japansk broderiteknik med rødder i 1600-tallet, der oprindeligt blev brugt til at forstærke og reparere tekstiler. I dag er det en dekorativ og meditativ syform med et grafisk og stilrent udtryk, beslægtet med nordisk patchwork. På kurset introduceres du til teknikken og lærer at sy smukke mønstre med hvide sting på mørke tekstiler – perfekt til synlig reparation eller kreativ udsmykning. Kurset er velegnet til både begyndere og øvede. Deltagere bedes medbringe gamle tekstiler og sygrej.

LØ, 4. OKT KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 335



Smykkefremstilling med perlesyning

Lucan Rasmussen

På dette hold starter vi helt fra bunden og lærer de vigtigste teknikker og materialer inden for smykkefremstilling – fx arbejdet med tråd og perler og hvordan du monterer låse. Vi tager det stille og roligt, så alle kan følge med, og der er god tid til både fordybelse og hyggelig snak. Undervejs lægger vi vægt på det gode håndværk og på, at du får sat dit helt personlige præg på dine smykker.

TO, 4. SEP KL. 10:00-12:00
Aktivitetscenter Teglporten, Birkerød
6 GANGE, KR. 860



Udvikl dine kompetencer inden for strik

Johanne Tvilling Espø

Vil du lære at tilpasse opskrifter, forstå dit strikkesøj bedre og få redskaberne til at designe dine egne modeller? På dette kursus for let øvede og erfarne strikkere dykker vi over fem aftener ned i både teknik og kreativ proces. Du lærer blandt andet om opslag og aflukninger, strikkeprøver, garnvalg, jacquard-strik, snoninger, pasform og opskriftsskrivning. Hver gang får du ny viden og inspiration, som du kan tage med hjem til dine egne projekter. Medbring strikkepinde, skriverejskaber og godt humør – resten finder vi ud af sammen.

MA, 8. SEP KL. 18:00-20:30
5 GANGE, KR. 965



Mad for mænd – hygge, håndværk og humor

Et kursus for mænd, der vil have fingrene i gryderne og fællesskabet i køkkenet. Vi laver nem og lækker hverdagsmad sammen og udveksler opskrifter, tricks og grin. Her er ingen mesterkokke – bare mænd, der vil lære noget nyt og nyde processen. Udgifter til råvarer afregnes direkte med underviseren.

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00
Aktivitetscenter Teglporten, Birkerød
4 GANGE, KR. 1015

Skriveværksted - Workshop

Ursula C. B. Scavenius

Skriveværkstedet hos Nordsjællands Aftenskole er for alle, der gerne vil udvikle deres kreative skrivning – både begyndere og erfarne. I en tryk og hyggelig atmosfære arbejder deltagerne med sjove skriveøvelser, giver og modtager ærlig feedback og udforsker nye kreative metoder. Workshoppen lægger vægt på proces frem for færdige tekster og opfordrer deltagerne til at omfavne kaos og fejl som en del af den kreative udvikling. Du bliver introduceret til teknikker, der hjælper dig med at finde din stemme, få nye perspektiver og fordybe dig i selve skriveglæden. Kurset foregår i en intensiv weekend, hvor vi sammen forvandler skrivelyst til levende tekster.

LØ-SØ, 27.-28. SEP KL. 10:00-14:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 665



Julekursus

Anja Blinkenberg

Før jul inviterer vi til en hyggelig og kreativ stund, hvor børn, voksne og bedsteforældre kan samles omkring langbordet og forvandle hverdagsmaterialer til festlig julepynt. Vi lægger et væld af emballager, papirer og farver frem – og så går vi i gang sammen! Derudover viser Anja, hvordan du nemt kan pakke dine gaver smukt og personligt ind – med idéer, der får selv den mindste gave til at stråle. Anja, som gennem flere år har stået bag Bo Bedres julepynt til forlagets julebøger, står for inspiration og vejledning.

SØ, 23. NOV KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 295



Psykologiens historie og filosofi

Ahmad Jalali Farahani

Kurset giver en introduktion til psykologiens historiske udvikling og filosofiske grundlag. Undervisningen præsenterer centrale psykologiske begreber og teorier i et letforståeligt sprog og gennemgår de vigtigste psykologiske skoler og retninger. Der vil blandt andet være fokus på emner som håb, håbløshed, glæde, tro, frygt og angst. Kurset omfatter desuden introduktion til væsentlige bidragydere som Sigmund Freud og Carl Jung samt en gennemgang af psykoanalysen, behaviorismen, eksistenspsykologien og nyere strømninger inden for faget. Kurset kræver ingen forudgående kendskab til psykologi.

TO, 23. OKT KL. 19:00-21:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
5 GANGE, KR. 670



Naturfred

Peter Schulz Schovsbo

"Naturfred" er et gratis kursusforløb for voksne, der ønsker mere ro, nærvær og fællesskab gennem naturen. Kurset foregår i skoven og tilbyder en sanselig og livsbekræftende tilgang til mental trivsel. Deltagerne arbejder med emner som ro, refleksion, fællesskab og forbindelsen til naturen. Forløbet består af fem moduler, med ugentlige møder på ca. 2 timer over fire uger. Det kræver blot almindelig mobilitet og lyst til at være i naturen. Kurset er udviklet af Naturstøt i samarbejde med Frivilligcenter Helsingør. Der er begrænsede pladser.

FR, 08. AUG KL. 10:30-13:00
Parkeringsplads v. Naturrum Tivildeleje, Tivildeleje
4 GANGE

FR, 5. SEP KL. 10:30-12:30
Parkeringsplads v. Aggebo Skovvej, Græsted
4 GANGE

FR, 3. OKT KL. 10:30-12:30
Parkeringsplads v. Grønholtvænget, Fredensborg
4 GANGE



Slægtsforskning - workshop for øvede

Hans Peter Poulsen

Få inspiration og hjælp til at arbejde videre med din slægtsforskning og finde flere af de historier, der har formet din slægt. På dette kursus får du oplæg om nettets stadig flere online arkivalier, nye hjemmesider og nye databaser, og du får vejledning af en erfaren slægtsforsker i at arbejde effektivt med mulighederne. Dine egne problemer og ønsker kan indgå i holdets arbejde, og vi hjælper hinanden med at finde løsninger.

ON, 24. SEP KL. 10:00-12:45
Kulturcenter Mantzius, Birkerød
8 GANGE, KR. 1225

TO, 25. SEP KL. 10:00-12:45
Kulturcenter Mariehøj, Holte
8 GANGE, KR. 1225

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-SØ, 22.-23. NOV KL. 10:00-14:25
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 525

Litteratur og livssyn - læsning og samtale

Ursula C. B. Scavenius

Vi læser små noveller, digte og korte tekster, som inviterer til både eftertanke og samtale. Hver tekst åbner en dør til forskellige temaer og livsperspektiver - og giver plads til at dele egne oplevelser, holdninger og refleksioner. Samtalerne tager afsæt i litteraturen, men bevæger sig ofte videre ud i livets store og små spørgsmål. Der er ingen rigtige eller forkerte svar - kun nysgerrighed og lysten til at lytte og dele. Du behøver hverken være litteraturekspert eller have læst tykke romaner. Det vigtigste er, at du har lyst til at læse med og være en del af et åbent og varmt fællesskab, hvor ord fører til meningsfulde møder mellem mennesker.

ON, 3. SEP KL. 10:00-11:30
Aktivitetscenter Teglporten, Birkerød
6 GANGE, KR. 700



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. Gennem forskellige øvelser styrke vi 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, 1. SEP KL. 15:00-16:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1520

Babyrytmik 0-1 årige

Johanne Jepsen

Kom og vær med til en hyggelig og sanselig musikstund for dig og din baby! Vi synger, rasler, vugger, gynger og leger os igennem en times nærvær og glæde med dit barns sanser i fokus. Med rasleæg, silketørklæder og farverige faldskærme skaber vi små magiske øjeblikke med musik og bevægelse – og masser af smil! Rytmer og rim stimulerer barnets sproglige og motoriske udvikling, og du får idéer med hjem til lege og sange, I kan bruge igen og igen. Du medbringer selv et tæppe til dit barn at ligge på – og gerne en baby, der er klar til at sanse, lytte og nusse med mor, far eller en anden voksen. Vi glæder os til at synge, rasle og smile sammen med dig og din baby!

ON, 17. SEP KL. 10:00-10:45
Rudersdal kommune,
10 GANGE, KR. 800

Babyrytmik 0-1 årige

Mathilde Lumbye Orry

Musikalske og motoriske lege med ro og nærvær. Vi skal udforske en verden af sang, musik og bevægelse i en rolig ramme med plads til nærvær og kommunikation mellem barn og voksen. Vi vil udforske og lege med rasleæg, tørklæder, bolde og faldskærm mm. Med enkle rammelege stimuleres børnenes sanser, kropsbevidsthed og kontakten med deres nære voksne, og timen afrundes med en stund med ro og afspænding.

ON, 10. SEP KL. 11:00-11:45
ON, 1. OKT KL. 11:00-11:45
ON, 5. NOV KL. 11:00-11:45
ON, 3. DEC KL. 11:00-11:45
Hørsholm kommune
1 GANGE, KR. 90

Babyrytmik 1-3 årige

Johanne Jepsen

Musik, bevægelse og sprudlende energi! Velkommen til en musikalsk legeplads for de små og deres voksne! På dette hold synger vi sange, leger med rytmer og bruger kroppen til at udforske musik og bevægelse sammen. Vi bruger rasleæg, silketørklæder og den store farverige faldskærm – og måske sniger der sig også en lille dans eller tumleleg ind. De små lærer gennem gentagelse og bevægelse, og vi giver dem trygge rammer til at udfolde sig – mens de voksne også får rørt sig og sunget med. Det handler ikke om at synge rent, men om at være sammen i musik og nærvær. Medbring gerne et tæppe til hyggestunder på gulvet – og kom klar til at synge, grine og bevæge jer sammen! Vi glæder os til at danse, rasle og grine sammen med dig og dit barn!

ON, 17. SEP KL. 11:00-11:45
Rudersdal kommune
10 GANGE, KR. 800

Børnerytmik 1-4 årige

Mathilde Lumbye Orry

Musikalske og motoriske lege med masser af sjov! Vi skal udforske en verden af musik og bevægelse. Vi vil danse, synge, hoppe, kravle og rulle, og vi skal lege med tørklæder, bolde, faldskærm og instrumenter. Med motiverende rammelege stimuleres børnenes sanser, fantasi og kropsbevidsthed, og timen afrundes med en stund med ro og afspænding.

ON, 10. SEP KL. 10:00-10:45
ON, 1. OKT KL. 10:00-10:45
ON, 5. NOV KL. 10:00-10:45
ON, 3. DEC KL. 10:00-10:45
Hørsholm kommune
1 GANGE, KR. 90



Mathilde Lumbye Orry er uddannet rytmikunderviser og audiologopæd med mange års erfaring i undervisning af babyer og børn. Hun kombinerer leg, lyd og læring i musikalske forløb med fokus på nærvær, kommunikation og barnets trivsel. Hendes undervisning styrker både børns sproglige, sansemæssige og motoriske udvikling – altid i tæt samspil med de voksne.

Temadag om børnesang

Kåre Duhn

Hvordan bruger vi bedst barnestemmen – og vores egen – i arbejdet med børn? På kurset afprøver vi sang, fagter, enkle danse og børnevenlige øvelser. Du behøver ikke være sanger for at være med! For pædagoger, ledere og forældre. Børn og unge kan deltage gratis.!

LØ, 1. NOV KL. 10:00-13:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 140



Lightroom CC introduktion

Niels Haltenhoff

Få styr på dine billeder – og få det bedste frem i dem. Er du træt af uoverskuelige billedmapper og lidt for flade feriefotos? Så er dette kursus noget for dig. Adobe Lightroom er et uundværligt værktøj for både hobbyfotografer og professionelle – og her får du en grundig introduktion, der gør dig klar til selv at tage kontrollen over dine fotos. Vi gennemgår de vigtigste funktioner i Lightroom Classic og/eller Lightroom CC. Kurset veksler mellem korte oplæg og praktiske øvelser, så du får hænderne i programmet fra starten. Du arbejder med dine egne billeder og får løbende feedback og hjælp.

SØ, 28. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 300



Photoshop introduktion

Niels Haltenhoff

Drømmer du om at kunne redigere dine billeder, fjerne uønskede elementer eller skabe flotte grafiske designs? Så er dette kursus noget for dig! På dette introduktionskursus i Adobe Photoshop lærer du at navigere i programmets brugerflade og bruge de grundlæggende værktøjer, der gør dig i stand til at redigere billeder med sikker hånd. Du får en praktisk indføring i lag, beskæring, justering af farver og kontrast, tekstværktøjer og meget mere. Vi arbejder med konkrete øvelser, så du får hænderne på tastaturet og lærer ved at gøre. Kurset henvender sig til dig, der er ny i Photoshop eller kun har brugt programmet lidt – og gerne vil i gang på en tryk og pædagogisk måde. Du behøver ikke have forudgående erfaring med billedredigering, men det er en fordel, hvis du er vant til at bruge en computer.

LØ-SØ, 8.-9 NOV KL. 10:00-13:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 495

Photoshop øvede

– avanceret billedredigering

Niels Haltenhoff

På dette kursus dykker vi ned i avanceret retouchering, color grading og kreative teknikker, der løfter dine billeder til et professionelt niveau. Du lærer blandt andet at retouchere portrætter med teknikker som dodge & burn og frequency separation, skabe visuelle stemninger med farvejusteringer og LUTs, samt bruge masker og selektioner til præcise og kreative kompositioner.

Vi arbejder også med udskiftning af baggrunde og fjernelse af forstyrrende elementer ved hjælp af smarte redigeringsværktøjer – og du får indblik i, hvordan du kan udnytte Photoshops nyeste AI-funktioner som Neural Filters og Generative Fill. Kurset er hands-on og fuld af praktiske øvelser, og der er plads til individuel feedback undervejs. Du afslutter med et før/efter-projekt, hvor du samler det hele i en gennemarbejdet billedredigering. Forudsætninger: Du har grundlæggende erfaring med Photoshop.

LØ-SØ, 17.-18. JAN KL. 10:00-13:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 495

Maksimér din PC uden at betale en krone

Lasse Danielsen

Gratis programmer – Maksimér din PC uden at betale en krone. Lær at få det maksimale ud af din PC – helt gratis! På dette praktiske kursus bliver du introduceret til en række brugervenlige og effektive gratis programmer til tekstbehandling, billed- og videoredigering, sikkerhed og cloud-løsninger.

ON, 22. OKT KL. 19:00-21:00
Hørsssholm
6 GANGE, KR. 795

OBS!

Deltagere på IT-kurser skal selv medbringe bærbar computer og eventuel software, der indgår i undervisningen.



Fotografering på mobilen

Anja Blinkenberg

Dette endagskursus er for dig, der vil tage skarpere og mere interessante billeder med din mobiltelefon. Du får konkrete tips til motivvalg, billedopbygning og komposition, så du kan fange bedre billeder af alt fra mennesker til natur. Kurset kræver ingen teknisk viden – kun en mobil med kamera og lysten til at fotografere. Fokus er på at se og tage det gode billede, og du får også en kort introduktion til enkle billedjusteringer direkte på mobilen.

SØ, 5. OKT KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 335



Lær Excel fra Bunden

Bo Jönsson

Vores grundlæggende Excel-kursus er perfekt til dig, der gerne vil 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 samt organisere og analysere data. Uanset om du er nybegynder, eller blot ønsker at friske dine færdigheder op, guider vores erfarne instruktør dig trygt og trin for trin gennem det hele.

SØ, 5. OKT KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 250

Udvidet Excel

Bo Jönsson

Så er dette udvidede Excel-kursus noget for dig. Kurset henvender sig til dig, der allerede har styr på det grundlæggende, men som ønsker at fordybe dig i mere avancerede funktioner og teknikker.

Du lærer blandt andet at arbejde med komplekse formler, pivottabeller og datamodellering, og du bliver introduceret til metoder til at analysere større datasæt og præsentere resultaterne gennem professionelle og overskuelige diagrammer. Undervejs får du også en række effektive tips og tricks, der kan gøre dit arbejde i Excel både hurtigere og mere præcist.

Kurset er praksisorienteret og indeholder masser af hands-on øvelser, så du løbende kan afprøve det, du lærer, i konkrete opgaver.

SØ, 26. OKT KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 250

Introduktion til Power Query i Excel

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, 17. JAN KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 330



Introduktion til Scratch

– lær at programmere sammen

Lasse Danielsen

Dette weekendkursus i Scratch er en introduktion til programmering for børn i alderen 8-12 år og deres voksne – fx forældre eller bedsteforældre. Scratch er et farverigt og brugervenligt programmeringssprog, hvor man via træk-og-slip-blokke kan skabe spil, animationer og små historier uden at skrive kode. Kurset kræver ingen forudsætninger og lægger op til læring, leg og kreativitet i fællesskab. Medbring gerne en bærbar computer pr. barn-voksen-par.

LØ-SØ, 25.-26. OKT KL. 10:00-13:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 580



Programmering

Python programmering - introduktion

Ansarul Haque

Vil du lære at programmere fra bunden? På dette introduktionskursus lærer du at skrive dine egne små programmer med Python – et populært og brugervenligt sprog, der bruges til alt fra dataanalyse til automatisering og spil. Du får styr på grundlæggende begreber som variabler, løkker og funktioner gennem hands-on øvelser i et roligt tempo. Kurset kræver ingen erfaring – kun nysgerrighed og lyst til at lære.

TI, 23. SEP KL. 18:00-20:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
5 GANGE, KR. 750

C# programmering - introduktion

Ansarul Haque

Introduktion til C#-programmering. Lær at programmere fra bunden med C#, et moderne og alsidigt programmeringssprog. Kurset er for nybegyndere og dækker grundlæggende programmeringsbegreber som variabler, betingelser, løkker og metoder. Undervisningen kombinerer oplæg og øvelser, og du får hjælp undervejs. OBS: Du skal selv installere de nødvendige programmer før kursusstart – en vejledning sendes inden.

TI, 04. NOV KL. 18:00-20:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
5 GANGE, KR. 750

Webdesign

WordPress

Lasse Kjær Hauerberg

Dette introduktionskursus i WordPress er for dig, der vil lave din egen hjemmeside, blog eller portefølje – helt uden at kunne kode. Du lærer at bruge WordPress fra bunden og får praktisk erfaring med at opbygge en brugervenlig og sikker side. Kurset gennemgår designvalg, oprettelse af indhold, brug af plugins og vedligeholdelse. Du arbejder undervejs på din egen testside og får hjælp og vejledning i et roligt tempo.

LØ-SØ, 27.-28. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 605

Introduktion til Elementor - WordPress

Lasse Kjær Hauerberg

Dette introduktionskursus i Elementor er for dig, der gerne vil designe en flot og funktionel hjemmeside i WordPress – uden at skulle kode. Du lærer at bruge det visuelle værktøj Elementor til at opbygge sider med tekst, billeder, knapper og sektioner. Kurset har også fokus på design og stil, herunder farver, fonte og layout, så din hjemmeside får et harmonisk og professionelt udtryk. Kurset henvender sig til begyndere og er relevant, uanset om du laver blog, foreningsside eller hjemmeside for en mindre virksomhed.

LØ-SØ, 25.-26. OKT KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 605

WooCommerce til Wordpress

Lasse Kjær Hauerberg

Vil du lære at lave din egen webshop? På dette weekendkursus lærer du at opsætte en netbutik med WooCommerce i WordPress. Vi gennemgår opsætning, produkter, betaling, fragt og design – og du arbejder praktisk med din egen webshop undervejs. Forudsætter kendskab til WordPress.

LØ-SØ, 1.-2. NOV KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 605

Adobe

Illustrator

Niels Haltenhoff

Dette weekend kursus giver en grundlæggende intro til tegne værktøjet Illustrator og vektor grafik. Igennem praksisnære øvelser – som f.eks. en logo opgave, en plakat opgave eller en grafisk illustration, får du en grundig introduktion til et af de mest brugte værktøjer i den kreative branche. Du kan efter kurset lave dit eget logo og visuel identitet.

LØ-SØ, 25.-26. OKT KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 600

InDesign

Niels Haltenhoff

Vil du lære hvordan man designer et magasin, et katalog, et nyhedsbrev eller en lookbook? Så er dette introkursus noget for dig. Du får her en intro det bedste layout værktøj på markedet. Med praksisnære øvelser gennemgår vi de vigtigste funktioner, og du kan efter kurset lave din egen publikation.

LØ-SØ, 22.-23. NOV KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 600

OBS!

Deltagere på IT-kurser skal selv medbringe bærbar computer og eventuel software, der indgår i undervisningen.



Tenorbanjo

Kåre Duhn

Tenorbanjo med fire strenge er rytmeinstrument i tidlig jazz og spiller en stor rolle i irsk folkemusik - vistnok indført her af Barney McKenna fra Dubliners - legendariske Freddy "Fræk" Poulsen kunne begge dele, og det kan du også lære. Der er mange fordomme og banjovittigheder i omløb, men det er faktisk et sjovt, og lidt krævende, instrument at spille. Underviseren har spillet forskellige strengeinstrumenter i folkemusiksammenhæng, herunder tenorbanjo. Udover tenorbanjoen findes der banjoer stemt som guitar, mandolin og ukulele. De to sidstnævnte kan være lettere at beherske for små hænder. I amerikansk folkemusik bruger man den femstrengede banjo med en lille kort streng øverst på gribebrættet.

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

TI, 2. SEP KL. 18:00-21:00
Vallerødskolen, Rungsted Kyst
10 GANGE, KR. 1575

FR, 5. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

Mandolin

Kåre Duhn

Mandolinen er et folkemusikinstrument fra Norditalien, der blev modeinstrument hos kunstneriske kredse i 1800-taller. Derudover blev den et folkemusikinstrument i Irland og Amerika og efterhånden også i nordisk folkemusik.

TI, 2. SEP KL. 18:00-21:00
Vallerødskolen, Rungsted Kyst
10 GANGE, KR. 1575

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575



Ukulele

Kåre Duhn

Ukulelen er en hyggelig lille - og børnevenlig - sopranguitar, som i sin tid blev opfundet af to portugisere, som et praktisk instrument der byggede bro mellem den spanske guitar og en skov af guitarlignende instrumenter i forskellig stemning fra den portugisiske folkemusik. Den var også ideel for søens folk med snævre forhold på banjerne, derfor gik ukulelen efterhånden hen og blev Hawaiis nationalinstrument.

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

TI, 2. SEP KL. 18:00-21:00
Vallerødskolen, Rungsted Kyst
10 GANGE, KR. 1575

Okarina

Kåre Duhn

Okarinaer er lerfløjter, som har rødder helt tilbage til de gamle aztekere og mayaer. I de moderne udformninger fungerer de ligesom blokfløjter, og de har en blød og rund klang. Okarinaer fås som små dyrefigurer med få fingerhuller og som store instrumenter med lige så stort omfang som en blokfløjte. Det er et sjovt instrument at spille, samtidig med at greb, blæseteknik og intonation bliver øvet, så man får erfaring, der kan overføres til andre blæseinstrumenter.

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

Spørgsmål om musikundervisning?

Kontakt musikkonsulent Kåre Duhn på
22 55 44 55 eller kaare@nsas.dk



Violin

Catherine Hart

Violinundervisning for begyndere og let øvede. Kurset giver en grundlæggende indføring i violinspil med fokus på teknik, klang og musikforståelse. Undervisningen tilpasses den enkelte deltager og omfatter bueteknik, intonation, greb og kropsholdning. Repertoiret spænder fra øvelser til enkle musikstykker, og der arbejdes med rytme, dynamik og udtryk. Sammenspil kan indgå, hvis der er interesse for det. Kurset henvender sig til både begyndere og let øvede. Deltagerne medbringer egen violin eller får vejledning i leje eller køb.

ON, 10. SEP KL. 17:00-21:00
Birkerød Skole,
10 GANGE, KR. 1575

LØ, 13. SEP KL. 10:00-12:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

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, vejrtrækning, 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?

TI, 2. SEP KL. 15:00-19:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

ON, 3. SEP KL. 15:00-19:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575



Gambe

Kathrine Brandt

Instrumentet, som på italiensk hedder Viola da Gamba, havde sin storhedstid i renæssancen og barokken. Gamben findes i forskellige størrelser, basgamben minder i størrelse om en cello, desuden har den bånd ligesom en guitar, så spiller man, eller har man spillet et af de to instrumenter er det forholdvis let at gå til. Gamben kan bruges i mange forskellige sammenhænge, f.eks. sammenspil med andre gamben, eller andre instrumenter fra tiden. Kun ganske få steder i Danmark tilbyder undervisning i gambe, så hvis du drømmer om at prøve noget helt andet, så skulle du melde dig til gambeundervisning.

TI, 2. SEP KL. 15:00-19:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

ON, 3. SEP KL. 15:00-19:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

Guitar

Kåre Duhn

Guitaren er et meget alsidigt instrument, som både kan spille melodi, akkorder og bas - samtidig, og både i klassisk, folk og rytmisk musik. Som begynder er det nemmest at spille på spansk guitar med nylonstreng, senere kan man så tage westernguitaren med stålstreng op. Vi har pt. ikke undervisning i elektrisk guitar og bas, men gerne i akustisk basguitar. Du er velkommen til at aftale en tid med uforpligtende snak om instrument og instrumentkøb, før du bestemmer dig.

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

TI, 2. SEP KL. 18:00-21:00
Vallerødskolen, Rungsted Kyst
10 GANGE, KR. 1575

Klaver for alle

Kåre Duhn

Klaveret er lige til at gå til - man skal bare trykke på en tangent, så har man en tone! På klaveret kan man spille høje og dybe toner, kraftigt og svagt, melodier, akkorder og bas - samtidig. På kurset lærer du noder, og spilleteknik, samt at sidde rigtigt, så du ikke slider på ryg og skuldre. Du kan også lære becifring, og vi kan komme lidt ind på jazz, hvis du lyst. Børn i skolealderen er også velkomne.

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

FR, 5. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

**"Det er aldrig for sent
at begynde med musik
- og altid for tidligt at
stoppe."**



Temadag om børnesang

Kåre Duhn

Hvad kan barnestemmen - og hvordan arbejder vi bedst med den? Hvordan kan barnestemmen bruges, og hvad er dens begrænsninger? Hvordan kan børneinstrumenter inddrages, og hvordan kan du bruge din egen stemme og eventuelt instrument, når du arbejder med børn? På dette kursus afprøver vi vores egne stemmer gennem børnevenlige øvelser og sange. Vi taler om fagter, enkle danse, og deler erfaringer og spørgsmål fra hverdagen. Du behøver ikke at være en erfaren sanger for at deltage - her synger hver fugl med sit næb! Tag gerne børn eller teenagere, du kender, med - de deltager gratis!

LØ, 1. NOV KL. 10:00-13:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 140



Kåre Duhn Musikken har fulgt mig hele livet - fra barndommens violin og fællessang til mange års erfaring som underviser og aktiv musiker.

Jeg spiller bl.a. klaver, guitar, mandolin og violin, og underviser i både instrumenter, nodelære, musikteori og musikhistorie. Jeg har sunget i kor siden skoletiden, spillet folkemusik på Nørrebro og været organist og korleder. Jeg underviser med glæde både nybegyndere og øvede - og lægger vægt på spilleglæde og musikalsk fællesskab.



Kathrine Brandt Jeg er uddannet sanger fra Akademie für Alte Musik i Bremen og Civica Scuola di Musica i Milano med speciale i tidlig musik. Derudover spiller jeg også gambe. Ved siden af min koncertvirksomhed underviser jeg i sang, ensemblespil og -sang, gambe og blokfløjte. Jeg har mange års undervisnings erfaring – og jeg elsker det! Så kom glad!

Nodelæsning

Kåre Duhn

På fem gange gennemgår vi hvordan man læser noder og lærer det grundlæggende: at læse en rytme og synge lette øvelser fra bladet. Du får et grundlag, du har meget nytte af, f.eks. som korsanger eller pædagog der gerne vil kunne lære nye sange selv eller få bedre støtte fra noderne. Der er to om en undervisningstime, men hver elev får individuel vejledning.

TI, 2. SEP KL. 18:00-21:00
Vallerødskolen, Rungsted Kyst
5 GANGE, KR. 785

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
5 GANGE, KR. 785

Ny kompositionsmusik

På dette kursus dykker vi ned i den nyere kompositionsmusik og udforsker, hvordan komponister efter romantikken har udfordret og udviklet musikkens regler og udtryk. Vi ser både fremad og bagud i musikhistorien – fra gregoriansk sang og Bach til Carl Nielsen og moderne eksperimenter – og undersøger teknikkerne bag. Kurset kræver ikke nodekendskab, men nysgerrighed og åbenhed er et must. Der vil være lytteeksempler, gennemgang af teknikker og mulighed for selv at prøve kræfter med at spille eller komponere.

LØ, 8.-15. NOV KL. 10:00-13:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
2 GANGE, KR. 495

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 vejrtrækning, 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.

TI, 2. SEP KL. 15:00-19:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

ON, 3. SEP KL. 15:00-19:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

Find din sangstemme frem (igen)

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, 1. SEP KL. 10:00-14:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
10 GANGE, KR. 1575

FR, 5. SEP KL. 10:00-14:00
Trørødskole,
10 GANGE, KR. 1575



Masterclass i sang

Anne Dræby Lünell

Et weekendkursus for alle, der vil udforske eller udvikle deres stemme – uanset erfaring. Gennem krop, vejrtrækning og teknik arbejder vi med at styrke stemmen og finde det personlige udtryk. Undervisningen foregår både individuelt og i gruppe i en tryk og inspirerende atmosfære.

LØ-SØ, 4.-5. OKT KL. 10:00-12:00
Hørsholm kommune,
2 GANGE, KR. 550

LØ-SØ, 21.-22. FEB KL. 10:00-12:00
Hørsholm kommune
2 GANGE, KR. 550

Sangundervisning for alle

Anne Dræby Lünell

Uanset erfaring, alder og musiksmag kan du være med. Vi arbejder med vejrtrækning, sangteknik og kropsbevidsthed, så du bruger stemmen friere og mere sikkert. Vi synger sange, du holder af – og måske nogle, du ikke kendte i forvejen. Glæden ved at synge og udvikle sig er i centrum.

TI, 16. SEP KL. 15:00-17:00
Hørsholm kommune
10 GANGE, KR. 1575

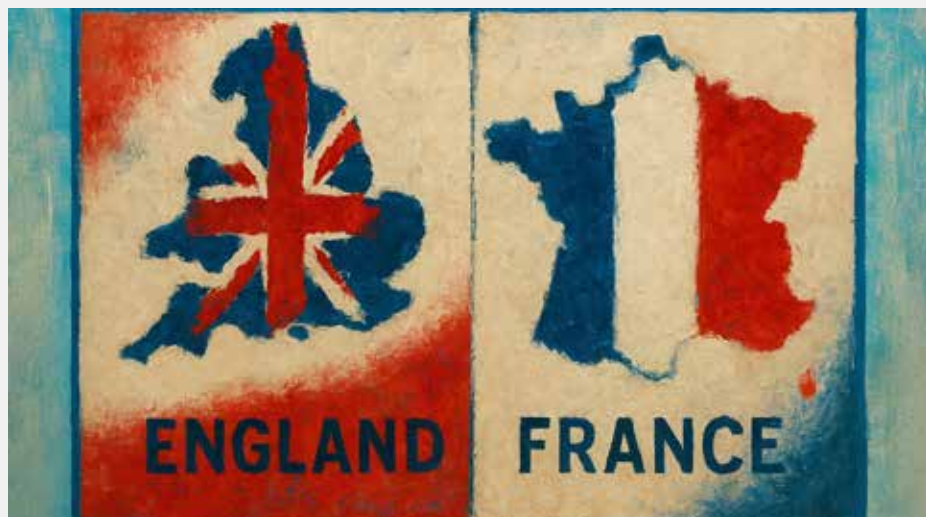
Kor for begyndere

Anne Dræby Lünell

Drømmer du om at synge i kor, men er usikker på, om du kan? Her starter vi helt fra bunden – med enkle sange, god tid og fokus på fællesskab. Du behøver hverken kunne noder eller have sunget i kor før. Bare kom med lyst til at synge og være en del af et trykt og hyggeligt fællesskab.

MA, 15. SEP KL. 19:30-21:00
Hørsholm kommune
13 GANGE, KR. 1950

Catherine Hart er uddannet violinist fra England med en bachelor i musik og videregående studier fra The Royal Northern College of Music i Manchester. Hun har spillet professionelt i bl.a. The City of London Sinfonia og Glyndebourne Opera Orchestra og har siden 2001 boet i Danmark, hvor hun underviser og spiller som assistent i Det Kongelige Kapel. Catherine tilpasser undervisningen til den enkelte med fokus på teknik, klang og spilleglæde – og tilbyder gerne sammenspil, når muligheden er der.



ENGELSK

Engelsk A1 - for begyndere Stine Kuskner

Vil du lære engelsk fra bunden og få et godt sprogligt fundament? På dette hold starter vi helt fra starten og bygger trin for trin dine færdigheder op i et roligt og trygt tempo. Gennem 12 lektioner lærer du: grundlæggende ord og vendinger til hverdagsbrug, enkel grammatik og korrekt udtale, at præsentere dig selv og stille simple spørgsmål, at forstå og deltage i korte, enkle samtaler. Alle kan være med - der kræves ingen forkundskaber! Tag det første skridt mod at lære engelsk - og få en god og sjov start på sproget!

MA, 15. SEP KL. 17:00-18:40
Kulturhus Trommen, Hørsholm
12 GANGE, KR. 1805

Engelsk B1 - for let øvede Stine Kuskner

Har du allerede et grundlæggende kendskab til engelsk og vil bygge videre på dine færdigheder? På dette kursus arbejder vi med at styrke både tale, lytte og læseforståelse, så du bliver mere sikker i hverdagsengelsk. Over 12 undervisningsgange vil vi blandt andet, udvide dit ordforråd og forbedre udtalen, øve samtaler om hverdagsliv, arbejde og fritidsinteresser, træne grammatik og sætningernes opbygning på en praktisk måde, arbejde med korte tekster, lydclip og små øvelser, der gør sproget levende. Kom og få mere selvtillid til at bruge engelsk i hverdagen - og nyd en sjov og lærerig undervisning sammen med andre!

MA, 15. SEP KL. 19:00-20:40
Kulturhus Trommen, Hørsholm
12 GANGE, KR. 1805

TO, 18. SEP KL. 19:00-20:40
Rudersdal kommune,
12 GANGE, KR. 1805

FRANSK

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 mundtligt og skriftlig, kommunikere simpelt på fransk, f.eks. hos bageren, hos vinhandleren eller på markedet.

FR, 19. SEP KL. 10:00-11:40
Kulturcenter Mariehøj, Holte
15 GANGE, KR. 1865

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, 19. SEP KL. 12:00-13:40
Kulturcenter Mariehøj, Holte
15 GANGE, KR. 1865

TO, 18. SEP KL. 14:00-15:40
Kulturcenter Mariehøj, Holte
12 GANGE, KR. 1525

Fransk A2-2 - let øvet

Vil du blive bedre til at klare dig på fransk i hverdagen? På dette kursus træner vi løbende de basale færdigheder - som at præsentere dig selv, tale om familie, arbejde, studier og fritid. Du får styrket dit franske gennem små, overskuelige samtaler, korte tekster, videoer, dialoger og sjove rollespil. Undervejs dykker vi også ned i fransk kultur og samfund - så du ikke bare lærer sproget, men også får en fornemmelse af livet i Frankrig.

TO, 18. SEP KL. 16:00-17:40
Kulturcenter Mariehøj, Holte
12 GANGE, KR. 1525

Fransk konversation

Er du vild med fransk og vil du have endnu mere selvtillid, når du taler? Så er dette kursus lige noget for dig! Vi dykker ned i spændende emner om Frankrig og resten af verden, hygger os med korte videoer og læser en god roman sammen. Og bare rolig - der er også plads til at få styr på grammatikken undervejs, helt i dit eget tempo. Det bliver sjovt, afslappet og hyggeligt - og du vil helt sikkert få mod på at kaste dig ud i endnu flere franske samtaler!"

TO, 18. SEP KL. 18:00-19:40
Kulturcenter Mariehøj, Holte
12 GANGE, KR. 1520

Vil du vide mere om sprog-niveauerne på vores kurser?
På side 22 kan du læse om CEFR-skalaen og finde det niveau, der passer til dig.



Stine Kuskner Erfaren sproglærer med over 20 års undervisningserfaring og uddannelse fra Københavns Universitet og Oxford House College i Barcelona. Har undervist både børn og voksne og har boet i USA. Undervisningen er engagerende, varieret og fokuseret på at gøre sproget levende og anvendeligt i praksis.

ITALIENSK

Italiensk A2-1

Luca Giacottti

Jeg kan forstå de mest almindelige ord og udtryk, f.eks. oplysninger om mig selv, min familie og mit arbejde. Jeg kan forstå indholdet i korte og klare beskeder. Jeg kan deltage i en almindelig meningsudveksling af kort varighed. Jeg kan læse enkle tekster og forstå kortere, skriftlige beskeder og breve.

MA, 1. SEP KL. 17:00-18:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
12 GANGE, KR. 1525

MA, 1. SEP KL. 18:45-20:15
Kulturcenter Mariehøj, Holte
12 GANGE, KR. 1525

Italiensk A2-2

Luca Giacottti

Jeg kan forstå hovedindholdet, når der bliver talt om almindelige dagligdags emner, hvis sproget er klart og tydeligt, og kan deltage aktivt i samtalen. Jeg kan forstå tekster, der er skrevet i dagligdags sprog eller er arbejdsrelateret. Jeg kan læse enkle tekster og forstå kortere, skriftlige beskeder og breve.

ON, 3. SEP KL. 09:15-10:45
Kulturcenter Mariehøj, Holte
12 GANGE, KR. 1525

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 du kan deltage aktivt i samtalen. Vi træner ordforråd og talefærdigheder via øvelser, dialoger og rollespil.

TO, 18. SEP KL. 18:40-20:10
Kulturcenter Mariehøj, Holte
15 GANGE, KR. 1885

Italiensk B1

Luca Giacottti

Italiensk B1 er for dig, der har et godt kendskab til italiensk. Du kan forstå tekster i hverdagsprog og kan klare de fleste situationer, der opstår ved rejser i lande, hvor sproget tales. 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 får en bedre indblik i italiensk kultur.

ON, 3. SEP KL. 11:10-12:40
Kulturcenter Mariehøj, Holte
12 GANGE, KR. 1525

Nicoletta Conti

TO, 18. SEP KL. 17:00-18:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
15 GANGE, KR. 1885

Italiensk B2

Luca Giacottti

Italiensk B2 er for dig, der har et godt kendskab til italiensk, og kan forstå indholdet i samtaler om almindelige dagligdags emner samt forstå indholdet af f.eks. nyhedsudsendelser. Du kan føre en almindelig samtale samt udtrykke dine synspunkter om et givent emne på et rimeligt niveau. Vi træner ordforråd og talefærdigheder via øvelser, dialoger og rollespil.

TI, 2. SEP KL. 11:10-12:40
Kulturcenter Mariehøj, Holte
12 GANGE, KR. 1525

Nicoletta Conti

TI, 16. SEP KL. 18:45-20:15
Kulturcenter Mariehøj, Holte
15 GANGE, KR. 1885



Nicoletta og Luca underviser med varme, engagement og masser af italiensk charme. Nicoletta er fra Rom og har en stærk baggrund i klassiske studier, kultur og sprog. Hun formidler sin passion med stor begejstring og gør hver lektion til en rejse gennem Italiens historie og kunst. Luca er vokset op i Italien og har mange års erfaring som underviser. Han kombinerer sit psykologiske blik med humor og energi - og skaber en undervisning, der både er lærerig og sjov. Sammen byder de på levende og inspirerende undervisning i det italienske sprog og kultur.



KINESISK

Kinesisk for begyndere (A1)

Xiaoyan Yang

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 12 mødegange vil du få opbygget et solidt fundament i både tale og forståelse af kinesisk.

TO, 18. SEP KL. 19:00-20:40

Vedbæk skole, Vedbæk

12 GANGE, KR. 1505

Kinesisk erhverv

Xiaoyan Yang

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.

TO, 18. SEP KL. 17:00-18:40

Vedbæk skole, Vedbæk

12 GANGE, KR. 1505



PERSISK

Persisk for begyndere 1

Ahmad Jalali Farahani

Lær Persisk – Klassisk skønhed og poesiers sprog! Ønsker du at mestre et af verdens få klassiske sprog? Persisk er over 2.500 år gammelt og har formet civilisation, kulturer og poesi i århundreder. Store digter som Rumi eller Khayam har skabt uforglemmelige værker på dette smukke sprog. I dag tales persisk af mere end 200 millioner mennesker i lande som Iran, Afghanistan, Irak, Tadsjikistan og Usbekistan. Dyk ned i et sprog fyldt med visdom og lyrik, der rører sjælen.

MA, 15. SEP KL. 17:00-18:40

Kulturcenter Mariehøj, Holte

6 GANGE, KR. 940

Persisk for begyndere 2

Ahmad Jalali Farahani

MA, 15. SEP KL. 17:00-18:40

Kulturcenter Mariehøj, Holte

6 GANGE, KR. 940



SPANSK

Spansk A1 - for begyndere

Drømmer du om at kunne bestille tapas på en ferie i Spanien, føre en enkel samtale eller forstå de mest almindelige spanske vendinger? Så er dette hold for dig! På dette kursus starter vi helt fra bunden og bygger et solidt sprogligt fundament i et roligt og behageligt tempo. Over 12 mødegange lærer du, de vigtigste hverdagsord og -sætninger, enkel grammatik og udtale, tal og klokkeslæt, små dialoger om fx familie, arbejde og fritid. Undervisningen er praktisk og varieret med fokus på taleøvelser og at få dig til at føle dig tryk ved sproget. Alle kan være med – der kræves ingen forkundskaber! Tag med på en spændende rejse ind i det spanske sprog og få mod på at bruge sproget i hverdagen og på dine rejser!

MA, 15. SEP KL. 17:00-18:40

Hørsholm kommune,

12 GANGE, KR. 1805

Spansk A1-2 - for næsten begyndere

Silvia Andrea Venegas

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.

ON, 17. SEP KL. 17:00-18:40

Kulturcenter Mariehøj, Holte

12 GANGE, KR. 1505



Silvia Venegas er en passioneret spansk lærer fra Buenos Aires med spansk som modersmål og stor erfaring fra både Canada og Danmark. Hun underviser med energi, humor og pædagogisk indsigt – og er kendt for at gøre sproget levende, sjovt og let at lære.

Sprogniveauer – CEFR-skalaen

Nordsjællands Aftenskoles sprogkurser følger den fælles europæiske referenceramme for sprog (CEFR), som opdeler sprogfærdigheder i seks niveauer:

Niveau	Betegnelse	Hvad du lærer og kan på niveauet
A1	Begynder	Du lærer basale ord og fraser, kan præsentere dig selv og forstå enkle samtaler og tekster.
A2	Let øvet	Du forstår korte sætninger og kan klare hverdagssituationer som indkøb, transport og småsnak.
B1	Øvet (mellemtrin)	Du kan deltage i samtaler om velkendte emner og skrive korte tekster om oplevelser og holdninger.
B2	Udvidet øvet	Du taler mere flydende, forstår komplekse tekster og kan udtrykke dig klart og detaljeret.
C1	Avanceret	Du forstår nuanceret sprog, kan bruge sproget fleksibelt i arbejde, studie og sociale sammenhænge.
C2	Næsten indfødt	Du forstår alt, også implicit betydning, og kan udtrykke dig præcist i alle sammenhænge.



Spansk B1 - for lidt øvede

Har du allerede et grundlæggende kendskab til spansk og vil videre med sproget? På dette hold bygger vi videre på dine færdigheder, så du bliver mere sikker i både tale og forståelse. Gennem 12 mødegange dykker vi ned i mere komplekse samtaler om dagligdag og fritid, udvidelse af ordforrådet og forbedring af udtalen, grammatisk fordybelse i fx datid og fremtid, lytteøvelser og læsning af enkle tekster. Undervisningen lægger vægt på, at du får rig mulighed for at øve sproget i praksis i en tryk og afslappet atmosfære. Vil du tage dit spansk til næste niveau og blive mere selvsikker, når du kommunikerer? Så er dette holdet for dig!

MA, 15. SEP KL. 19:00-20:40

Hørsholm kommune,
12 GANGE, KR. 1805

Spansk B1 - for lidt øvede

Silvia Andrea Venegas

Holdet er for dig, der allerede kan tale spansk, selv om 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.

ON, 17. SEP KL. 19:00-20:40

Kulturcenter Mariehøj, Holte
12 GANGE, KR. 1505



SVENSK

Svensk A1-2 - for næsten begyndere

Så tæt på, og alligevel så langt væk - har du haft den følelse, når du har forsøgt at tale med en svensker? På svenskholdet kan du opdage og lære nabosproget, som kun er en togrejse væk. Her får du også et sted at udveksle viden om Sveriges kultur og hverdagsliv. I kurset fokuserer vi meget på svensk udtale og lærer det grundlæggende ordforråd, der adskiller sig fra dansk, så du vil kunne klare dig i almindelige hverdagssituationer og fortælle om dig selv og din hverdag på en enkel måde.

ON, 17. SEP KL. 17:00-18:40

Rude Skov Skole, afd. Sjælsø, Birkerød
12 GANGE, KR. 1805

Erhvervssvensk - for begyndere og let øvede

Nina Hallgren

Dette kursus er designet til dig, der vil forbedre dit svensk i en erhvervskontekst. Vi fokuserer på praktiske færdigheder, så du kan kommunikere effektivt i typiske forretningssituationer. Undervisningen kombinerer grundlæggende grammatik med dialoger, lytteøvelser og ordforråd, der er relevant for arbejdspladsen.

TI, 16. SEP KL. 17:00-18:40

Hørsholm kommune,
4 GANGE, KR. 545



TYSK

Tysk A1 - begyndere

Nina Züger

Har du lært lidt tysk i skolen og vil genopfriske det, eller ønsker du at begynde fra bunden? Tysk er uundgåeligt i vores globaliserede verden - og nu har du chancen for at mestre det! På dette kursus vil vores dygtige underviser guide dig gennem det basale ordforråd med fokus på samtale og udtale. Vi dykker også ned i grammatikken, når det er nødvendigt, så du får en solid forståelse af sproget. Gør dig klar til at imponere dine venner, familie og kolleger med dine nye tyskfærdigheder!

TO, 18. SEP KL. 19:00-20:40

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
12 GANGE, KR. 1505

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 korte tekststykker, grammatik efter behov samt træning af ordforråd, så du kan gøre dig forståelig på tysk på basisniveau.

Kulturcenter Mariehøj, Holte

12 GANGE, KR. 1385

Erhvervstysk - for begyndere og let øvede

Nina Züger

Dette kursus er designet til dig, der vil forbedre dit tysk i en erhvervskontekst. Vi fokuserer på praktiske færdigheder, der gør dig i stand til at kommunikere effektivt i typiske forretningssituationer. Undervisningen kombinerer grundlæggende grammatik med dialoger, lytteøvelser og ordforråd, der er relevant for arbejdspladsen.

TO, 18. SEP KL. 17:00-18:40

Kulturcenter Mantzius, Birkerød
4 GANGE, KR. 1090



Store værker og musikalske fortællinger

Haydns oratorie Skabelsen

Kåre Duhn

Haydns "Skabelsen" beskriver i fantastiske lydmalerier dyrene der fylder jorden efter verdens skabelse, og Adam og Eva der træder ind i verden for at herske over naturen. Der bliver også enkelte eksempler fra "årstiderne", der hylder de flittige bønder. Lige efter oplysnings-tidens bog, hvor Jorden er en stor have der skal dyrkes og plejes.

TI, 21. OKT KL. 19:00-21:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 50

Mozarts opera Tryllefløjten

Kåre Duhn

På overfladen en eventyropera, men meget præget dels af frimurssymbolik, og dels af oplysnings-tankens tanker om det frie og oplyste individ der handler selvstændigt men med ansvar for samfundet.

TI, 28. OKT KL. 19:00-21:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 50

Händels Messias

Kåre Duhn

Händels "Messias" er skabt til en velgørenhedskoncert og oprindeligt opført i påsken, men kan også høres som et værk om Jesus fødsel. Værket blev en stor succes, og allerede i Händels tid opført af store kor af sammenbragte amatørkorsangere.

TI, 4. NOV KL. 19:00-21:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 50

Bachs juleoratorium

Kåre Duhn

Bachs juleoratorium Bachs "Juleoratorium" var ikke tænkt som et oratorium, men er seks kirkekantater til juledagene. Værket blev ikke opført som et oratorium før 100 år efter Bachs død, da Bachs musik blev genopdaget af romantikerne. Bach inddrager udover lutherske salmer også verdslig musik, hvad der ikke altid faldt i god jord i samtiden.

TI, 11. NOV KL. 19:00-21:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 50

Dansk julemusik

Kåre Duhn

Temaaften om europæiske julemusik. Udvalgte julesalmer og sange og deres historie. Denne aften får du også mulighed for selv at røre stemmebåndene.

Vores jul fandt især sin form i romantikken, hvor man ikke var bleg for at blande religion, eventyr og folketro. Vi beskæftiger os med engle, hyrder og nisser, og med julens rødder. Her kan man selv synge med, og komme i julestemning.

TI, 18. NOV KL. 19:00-21:30
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 50

Jacques Tati - Komik, kritik og kærlighed til det moderne liv

Den franske filminstruktør og skuespiller Jacques Tati (1907-1982) var en ener i filmhistorien. Med sin høje, kejtede figur - ofte i rollen som Monsieur Hulot - og en raffineret sans for visuel komik skabte han film, der både er morsomme og tankevækkende.

I dette foredrag dykker vi ned i Tatis liv og virke og ser nærmere på hans mest kendte film som Fest i Byen, Min Onkel og det monumentale værk PlayTime. Gennem filmklip og billeder undersøger vi hans særlige stil, hvor lyd, rytme og arkitektur spiller hovedroller, og hvor moderne teknologi og forandringer i samfundet bliver mødt med både skepsis og humor.

Tatis film er næsten uden dialog - men fulde af liv, varme og stille satire. De taler til både børn og voksne, til latteren og eftertanken.

Foredraget henvender sig til alle med interesse for film, kulturhistorie og humor med dybde.

TO, 15. JAN KL. 19:00-21:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
GRATIS





Boligindretning

Anja Blinkenberg

Drømmer du om at forny dit hjem uden store udgifter? På dette kursus får du inspiration og konkrete råd til, hvordan du kan skabe forandring i din bolig med få midler – ofte ved at bruge det, du allerede har. Du lærer at rydde op med overblik og tilføje små elementer, der giver nyt liv til dine rum. Kurset ledes af boligstylist Anja Blinkenberg, der deler ud af sin store erfaring og giver personlig vejledning. Du er velkommen til at medbringe billeder af dit hjem, så vi sammen kan se på dine muligheder.

TO, 23. OKT KL. 19:00-21:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 75



Golf – spillet mellem ørerne (og i hænderne)

Lasse Danielsen

Dette foredrag er en levende og underholdende introduktion til golf for dig, der er nysgerrig, men ikke helt ved, hvor du skal starte. Du får indsigt i spillets grundprincipper, regler, etikette og baneopbygning – samt en introduktion til slagtyper som drive, chip og putt. Foredraget inkluderer sjove øvelser, videoeksempler og hands-on oplevelser med golfudstyr. Der er også fokus på golfens mentale aspekter, fx koncentration og håndtering af nerver. Alt foregår i et afslappet tempo med plads til spørgsmål og grin.

TO, 11. SEP KL. 19:00-21:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
KR. 50



Udvandrerne – hvem var de, og hvordan gik det dem?

Hans Peter Poulsen

Fra midten af 1800-tallet og frem til 1914 udvandrede omkring 10 % af den danske befolkning – primært til Nordamerika – i jagten på et bedre liv. Dette foredrag dykker ned i de menneskelige historier bag tallene og undersøger, hvorfor så mange valgte at forlade Danmark. Årsagerne spændte fra fattigdom og manglende fremtid til religiøs forfølgelse og drømmen om frihed og jordejerskab. Gennem konkrete udvandrerskæbner stilles spørgsmålet: Fik de deres drømme opfyldt? Nogle lykkedes, andre kæmpede – og nogle vendte hjem. Foredraget giver et levende indblik i et vigtigt kapitel af Danmarkshistorien, som stadig præger mange familier på begge sider af Atlanten.

TO, 23. OKT KL. 19:00-21:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
GRATIS



Hypnose – myte, magi eller mental teknik?

Lasse Danielsen

Hvad er hypnose egentlig? Hvor stammer det fra, og hvordan virker det? I dette levende og nysgerrige foredrag dykker vi ned i hypnosens fascinerende historie – fra mystiske ritualer til moderne terapiformer. Vi ser på, hvad hypnose kan bruges til i dag: fra rygestop og fobier til stress og personlig udvikling.

Undervejs vil der være små, ufarlige øvelser og lege, hvor du får lov til at prøve teknikkerne på egen krop – og du er meget velkommen til at stille spørgsmål og dele dine tanker undervejs.

Kom og få et åbent og jordnært indblik i en metode, der ofte er omgærdet af mystik – og måske gå herfra med en ny forståelse af, hvad der egentlig foregår i hjernen, når vi fokuserer, forestiller os og lader os føre.

TO, 18. SEP KL. 19:00-21:00
Kulturcenter Mariehøj, Holte
GRATIS



Kina i det globale kaos

Jan Larsen

Et aktuelt og tankevækkende foredrag om Kinas voksende magt, økonomi og globale ambitioner – særligt i lyset af handelskonflikten med USA. Journalisten Jan Larsen, tidligere Kina-korrespondent for TV Avisen, deler overraskende indblik i kinesisk hverdag, kultur og arbejdsliv. Foredraget stiller skarpt på Kinas satsning på innovation og statsstøttede industrier som solenergi og elbiler – men også på landets udfordringer med boligmarked, demografi og økonomisk vækst. Med Xi Jinping i spidsen bevæger Kina sig mod en ny verdensorden – men hvor stærkt står landet egentlig?

TO, 30. OKT KL. 19:00

Kulturcenter Mariehøj, Holte

KR. 30



Johnny Cash – Manden i sort og musikken bag myten

Bo Jönsson

Han var outlaw og ikon, rebel og troende, kæmpe i countrymusikken og elsket af punkere og præster. Johnny Cash levede et liv fuld af modsætninger – og netop derfor blev han en af de mest elskede og vedkommende kunstnere i det 20. århundrede. I dette foredrag dykker vi ned i Johnny Cashes liv, karriere og musikalske arv. Vi følger ham fra barndommen i Depressionens Arkansas til de ikoniske optrædener i Folsom Prison og det sene comeback med Rick Rubin som producer. Vi kommer omkring hans komplekse forhold til Gud, kærligheden til June Carter, kampen med misbrug og de stærke budskaber i hans sange. Foredraget er rigt illustreret med billeder, lydclip og anekdoter – og henvender sig til fans, der vil tætttere på manden bag den mørke stemme og de dybe toner.

TO, 06. NOV KL. 19:00-21:00

Kulturcenter Mariehøj, Holte

GRATIS



Foto Søren Weiss

Fra utilpassede unge til hærdede rockere

Tom Guldbæk Olsen

En dramatisk fortælling om rockergruppen Bullshit, der opstod i 1980'erne blandt utilpassede unge fra Vestamager og hurtigt satte sit præg på dansk kriminalhistorie. Få indblik i deres brutale færden på bl.a. Christiania, hvor de blev en magtfaktor, og i den blodige rockerkrig mod Hells Angels – en krig, de var dømt til at tabe. Tom Guldbæk Olsen er pensioneret kriminalassistent og havde i 1980'erne tæt kontakt med miljøet.

ON, 5. NOV KL. 19:00

Kulturcenter Mariehøj, Holte

GRATIS



Foto Søren Weiss

Historien om Københavns Uropatrulje

Tom Guldbæk Olsen

Et foredrag med tidligere kriminalassistent Tom Guldbæk Olsen, der giver et unikt indblik i arbejdet som urobetjent i 1980'ernes København. Hør om dagligdagen blandt kriminelle subkulturer på Vesterbro, kampen mod hashhandlen i Christiania, rockerkrigen og de voldsomme sammenstød med de autonome. Et stykke rå og nærværende Danmarkshistorie – fortalt af én, der selv var med.

ON, 12. NOV KL. 11:00

Aktivitetsscenter Teglporten, Birkerød

GRATIS





En dansk krigssejlers historie

Arne Woythal

Da Danmark blev besat af Tyskland den 9. april 1940, befandt over 6.300 danske søfolk sig uden for landets grænser – og stod over for et skæbnesvangert valg. Skulle de sejle hjem og underlægge sig den tyske kontrol? Eller tage kampen op og gå i allieret tjeneste? Langt de fleste valgte det sidste. For 1.087 af dem blev det et valg med dødelig udgang – de vendte aldrig hjem.

I dette foredrag følger vi én af disse søfolk, Axel Emil Martin Woythal, som fra første dag sejlede for de allierede. Han satte først igen fod på dansk jord den 9. marts 1946 – efter seks års farefuld tjeneste verden over.

Hans rejse er som et filmmanuskript: Han deltog i evakueringen af de britiske tropper fra Dunkirk i 1940, overlevede en torpedering på vej til Murmansk i 1941, blev jagtet af tyske ubåde i Det Indiske Ocean i 1942 og bombet af Luftwaffe i Tripoli i 1943. Han fragtede amerikanske soldater gennem Stillehavets kampe i 1944 og var tæt på at miste livet under Kamikaze-angreb i 1945 – blot nogle få af de dramatiske begivenheder, han oplevede.

Foredraget bygger på et omfattende kildemateriale: efterladte breve og dokumenter, arkivmateriale fra Rigsarkivet, Museet for Søfart og det britiske Ministry of War samt international maritim litteratur.

Forfatter og foredragsholder Arne Woythal tager udgangspunkt i sin bog *Fra Murmansk til Stillehavet* – historien om en dansk krigssejler i allieret tjeneste 1940–1945 og fortæller medrivende om en dramatisk og overset del af Danmarkshistorien.

Efter foredraget lægger vi op til debat og samtale om de valg, søfolkene stod overfor – og hvad vi i dag kan lære af deres mod og dilemmaer i en tid præget af krig og usikkerhed.

MA, 24. NOV KL. 13:00
Trommen, Hørsholm
GRATIS

Nyt samarbejde i Birkerød: Kurser og fællesskab i Teglporten

Nordsjællands Aftenskole har indledt et samarbejde med Aktivitetscenter Teglporten i Birkerød. Sammen tilbyder vi en række inspirerende kurser og foredrag, hvor både læring og fællesskab er i centrum. Her kan du få nye færdigheder, blive klogere på livet – og ikke mindst møde andre med samme interesser.

I efteråret kan du blandt andet lære at fremstille dine egne smykker, komme i gang med madlavning for mænd, fordybe dig i litteraturens verden eller finde ro gennem tegning. Alle kurser foregår i Teglportens hyggelige rammer og er åbne for alle.

Læs mere om de konkrete kurser herunder – vi glæder os til at byde dig velkommen!

Smykkefremstilling med perlesyning

Lucan Rasmussen

På dette hold starter vi helt fra bunden og lærer de vigtigste teknikker og materialer inden for smykkefremstilling – fx arbejdet med tråd og perler og hvordan du monterer låse. Vi tager det stille og roligt, så alle kan følge med, og der er god tid til både fordybelse og hyggelig snak.

TO, 4. SEP KL. 10:00-12:00

Aktivitetscenter Teglporten, Birkerød
6 GANGE, KR. 860

Mad for mænd – hygge, håndværk og humor

Et kursus for mænd, der vil have fingrene i gryderne og fællesskabet i køkkenet. Vi laver nem og lækker hverdagsmad sammen og udveksler opskrifter, tricks og grin. Her er ingen mesterkokke – bare mænd, der vil lære noget nyt og nyde processen. Udgifter til råvarer afregnes direkte med underviseren.

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00

Aktivitetscenter Teglporten, Birkerød
4 GANGE, KR. 1015

Litteratur og livssyn – læsning og samtale

Ursula C. B. Scavenius

Vi læser små noveller, digte og korte tekster, som inviterer til både eftertanke og samtale. Hver tekst åbner en dør til forskellige temaer og livsperspektiver – og giver plads til at dele egne oplevelser, holdninger og refleksioner. Samtalerne tager afsæt i litteraturen, men bevæger sig ofte videre ud i livets store og små spørgsmål. Der er ingen rigtige eller forkerte svar – kun nysgerrighed og lysten til at lytte og dele. Du behøver hverken være litteraturekspert eller have læst tykke romaner.

ON, 3. SEP KL. 10:00-11:30

Aktivitetscenter Teglporten, Birkerød
6 GANGE, KR. 700

Tegning og ro i sindet

Du behøver ikke være Picasso for at deltage. Her handler det om at finde ro og fordybelse gennem enkle tegneøvelser. Vi arbejder med blyant, kul og måske lidt farver, mens vi lader tankerne finde fred.

MA, 1. SEP KL. 10:00-14:00

Aktivitetscenter Teglporten, Birkerød
4 GANGE, KR. 1015



Besøg på Kaktusgartneriet: Foredrag og rundvisning

Jan Bertelsen

Nordsjællands Aftenskole inviterer til en spændende dag på Kaktusgartneriet med biolog Jan Bertelsen, som deler sin ekspertviden om kaktusser og sukkulenter. Du får et inspirerende foredrag om planternes unikke egenskaber og pleje, efterfulgt af en rundvisning i gartneriet, hvor du kan se sjældne og fascinerende planter. Efterfølgende kan du udforske gartneriet på egen hånd og købe planter med hjem. Pladserne er begrænsede, så det er en unik mulighed for en lærerig og inspirerende oplevelse for planteentusiaster.

SØ, 21. SEP KL. 10:00-12:00

Vallensbæk Kaktusgartneri, KR. 65



Kunstweekend i Nordsjælland

Tag på en inspirerende kunstweekend på Konventum i Nordsjælland – omgivet af smuk natur, moderne arkitektur og Danmarks største private kunstsamling. Weekenden byder på rundvisning i kunstsamlingen, god mad og hyggeligt samvær i unikke rammer. Arrangementet inkluderer middag, overnatning, morgenmad og en kunstkrokost. Prisen er 1.995 kr. for to personer i dobbeltværelse og 1.595 kr. for enkeltværelse (plus 50 kr. i gebyr).

FR, 3. OKT KL. 17:00-14:00

Konventum, Helsingør



Herlufsholm, Gavnø Slot og alverdens krokodiller

Tag med på en oplevelsesrig heldagstur med bus fra Friheden Station. Vi besøger først den traditionsrige kostskole Herlufsholm og får en rundvisning med fortællinger om skolens hverdag. Derefter går turen til Gavnø Slot, hvor vi ser det smukke rokokoslot og slotskapellet, nyder frokost og har tid på egen hånd – f.eks. til en tur i blomsterhaven.

Om eftermiddagen besøger vi Krokodille Zoo på Lolland, hvor vi ser alle verdens krokodillearter samt andre eksotiske dyr. Dagen afsluttes ved det storslåede kunstværk Dodekalitten – 12 monumentale stensculpturer med musik og havudsigt. Turen rundes af med aftensmad ved Maribo Søerne, inden vi kører retur. Prisen inkluderer bus, rundvisninger, frokost og aftensmad (drikkevarer ikke inkluderet). Deltagere skal være selvhjulpne.

LØ, 30. AUG KL. 07:30-21:00

Frihedens Station, Hvidovre, KR. 1210



Brumleby - arbejdernes mønsterboliger

Brumleby på Østerbro blev opført i 1850'erne som nogle af de første sunde arbejderboliger med fokus på lys, luft og gode levevilkår – et fremsynet svar på koleraens hærgen i København. På denne tur hører vi historien om Brumlebys arkitektur og liv gennem tiderne, fra fælleslokummer og nyttehaver til kampene for bevarelse i 1970'erne. Turen starter i Brumleby Museum, efterfølges af en guidet rundvisning i området og afsluttes med middag på Søpromenaden, hvor vi nyder stegt flæsk med persillesovs. Prisen dækker museum, rundvisning og middag – drikkevarer betales selv.

TO, 18. SEP KL. 17:00-20:00

Brumleby Museum, København Ø
KR. 370



Køge - en levende by med sjæl

Tag med på en spændende byvandring i Køge - byen med Danmarks største torv, et levende handelsliv og en charmerende bykerne. Turen starter ved Køge Station med udsigt over både den gamle by, havnen og nye byudviklingsområder. Undervejs besøger vi torvet og hører dramatiske historier om heksebrændinger, inden vi fortsætter til Sankt Nicolai Kirke og dykker ned i Køges historie gennem reformationen, svenskekrigene og industrialiseringen. Turen slutter ved den gamle havn med frokost på Jenners Dockside. Rundvisningen ledes af kulturhistoriker Lisa Elsbøll og inkluderer både gode fortællinger og frokost - drikkevarer betales selv.

FR, 3. OKT KL. 10:30-13:30
Køge Station, Køge, KR. 370



Så til søs - fregatten Peder Skram og u-båden Sælen

Danmarks flåde står over for en omfattende fornyelse, men for at forstå fremtiden, kan man med fordel kigge på fortiden. På denne rundvisning får du et unikt indblik i livet ombord på Danmarks tidligere flådefartøjer: fregatten Peder Skram, ubåden Sælen og torpedomissilskibet Sehested, der tilsammen udgør Museet Skibene på Holmen.

Du får fortalt historier om skibenes roller under Den Kolde Krig og missioner uden for landets grænser - herunder Sælens deltagelse i Golfkrigen. Du ser, hvordan besætningerne arbejdede og boede, og hvordan der blev kæmpet, navigeret og kommunikeret ombord. Rundvisningen ledes af tidligere flådefolk med personlig erfaring fra skibene.

LØ, 25. OKT KL. 10:30-12:30
Skibene på Holmen, København K
KR. 140



Fra Barndommens gade til Yahya Hassans vrede Ursula C. B. Scavenius

Denne litterære byvandring på Vesterbro fører deltagerne gennem steder og stemninger fra dansk litteratur - fra Tove Ditlevsens barndomsgade over Suzanne Brøgers kropslige og debatskabende tekster til Yahya Hassans rå og kompromisløse digtning. Undervejs oplever man, hvordan forfattere både er blevet formet af byen og selv har sat aftryk på den. Turen byder på refleksioner over barndom, ensomhed, seksualitet, frigørelse og vrede - og viser, hvordan Vesterbros gader rummer langt mere end mursten og asfalt.

LØ, 25. OKT KL. 12:00-14:00
København, KR. 95

Sten, stilhed og sætninger - en rejse i litteraturens skygger

Ursula C. B. Scavenius

Deltagerne mødes i museets foyer til kaffe, hvorefter de sammen går på en guidet tur blandt udvalgte statuer. For hver statue præsenteres et citat fra en forfatter, der relaterer til statuen eller den følelse, den vækker. Deltagerne får tid til at reflektere og diskutere, hvordan citatet kan forbindes til deres eget liv eller skrivning. Turen indeholder også historier om statuernes skabere og kulturelle baggrund. Afslutningsvis samles gruppen til fælles refleksion over både kunstopplevelsen og egne skriveoplevelser.

LØ, 15. NOV KL. 12:00-14:00
Thorvaldsens Museum, København K, KR. 95

Vil du opleve byen - og samtidig være kreativ?

Hvis du har lyst til at kombinere en tur ud i byens rum med at tegne, så tag et kig på side 8, hvor du finder vores udvalg af inspirerende tegnekurser i byen.



MØD VORES UNDERVISERE - MENNESKER MED PASSION FOR AT DELE VIDEN





Stikord

Akvarelmaling.....	9	Händel.....	24	Persisk.....	22
Alexanderteknik.....	4	Illustrator.....	16	Photoshop.....	14
Babyrytmik.....	13	InDesign.....	16	Pilates.....	5
Bach.....	24	Italiensk.....	21	Power Query.....	15
Balance- og koordinationstræning.....	4	Jacques Tati.....	24	Python.....	16
Bevægelse & afspænding.....	4	Julekursus.....	11	Qigong.....	5
Blokfløjte.....	17	Kaktusgartneriet.....	28	Sang og stemmetræning.....	19
Boligindretning.....	25	Keramik.....	10	Sashiko håndsugning.....	11
Brumleby.....	28	Kina i det globale kaos.....	26	Seniorgymnastik.....	4
Børnerytmik.....	13	Kinesisk.....	22	Skriveværksted.....	11
C#.....	16	Klassisk tegning.....	8	Slidgigt - skånsom træning.....	7
Croquis.....	9	Klaver.....	18	Slægtsforskning.....	12
Dans for sjov.....	4	Kor.....	19	Spansk.....	22
En dansk krigssejlers historie.....	27	Kunstweekend i Nordsjælland.....	28	Strik.....	11
Engelsk.....	20	Køge.....	29	Styrketræning for unge ældre.....	5
Excel.....	15	Let puls & styrke - 70+.....	5	Temadag om børnesang.....	13
Familieyoga.....	6	Lightroom.....	14	Tenorbanjo.....	17
Fransk.....	20	Mad for mænd.....	11	Tysk.....	23
Gambe.....	18	Mandolin.....	17	Ukulele.....	17
Golf.....	25	Mozart.....	24	Vandgymnastik.....	6
Grafik.....	10	Naturfred.....	12	Violin.....	17
Guitar.....	18	Nodelæsning.....	19	WordPress.....	16
Haydn.....	24	Okarina.....	17	Yin Yoga.....	7
Historien om Kbh. Uropatrulje.....	26	Perlesyning.....	11		

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Nordsjællands Aftenskole
CVR-nr.: 44803879
Mail: kontakt@nsas.dk
Telefon: 20 85 66 55

Tilmelding

Tilmelding kan ske via skolens hjemmeside aftenskolensj.dk eller ved henvendelse på mail: 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 pensionistrabat 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 Aftenskoles 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.

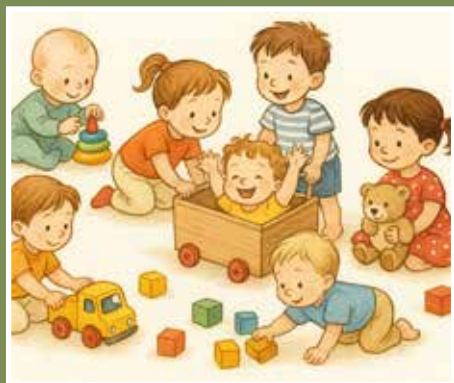
Feedback

Hvis undervisningen eller arrangementet ikke lever op til dine forventninger, opfordrer vi dig til at kontakte Nordsjællands Aftenskole direkte på mail: kontakt@nsas.dk.

For yderligere information se:

www.aftenskolensj.dk/praktiske-oplysninger/

NORDSJÆLLANDS AFTENSKOLE



EFTERÅR-VINTER 2025
WWW.AFTENSKOLENSJ.DK
KONTAKT@NSAS.DK