



Hørsholm Efterårsfestival med Nordsjællands Aftenskole



Velkommen til Hørsholm Efterårsfestival

Gratis kurser i november – kom og vær med!

Nordsjællands Aftenskole inviterer til efterårsfestival med en række gratis kurser i november. Her kan du prøve, hvordan det er at gå på aftenskole – og få en smagsprøve på vores mange spændende fag.

Prøv alt fra kreative workshops og sprog til musik, motion og inspirerende foredrag. Det er gratis at deltage, men tilmelding er nødvendig.

Tilmeld dig på:

aftenskolensj.dk, skriv til kontakt@nsas.dk eller ring på 20 85 66 55.



Nordsjællands Aftenskole

www.aftenskolensj.dk - kontakt@nsas.dk - 20 85 66 55

Kreative fag

Smykkefremstilling

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. Materiale liste udsendes en uge før holdstart.

TO, 13. NOV KL. 16:30-18:30

Frennehus

3 GANGE

Akvarel

Christina Bruun Olsson

På dette dagskursus får du en inspirerende introduktion til akvarelmaleriets mange muligheder. Vi ser på de grundlæggende teknikker og eksperimenterer med forskellige visuelle udtryk. Gennem en blanding af korte øvelser og lidt længere fordybelsesopgaver får du en smagsprøve på, hvad akvarelmaling kan. Fokus er på at opdage og afprøve – ikke at nå til et færdigt resultat. Kurset henvender sig til alle, der er nysgerrige på akvarel, og der kræves ingen forudgående kendskab for at deltage.

LØ, 8. NOV KL. 10:00-14:00

Rungsted Skole, Rungsted Kyst

1 GANGE

Collage

Christina Bruun Olsson

Oplev collage som en leg med form, farve og fantasi. Du får en introduktion til forskellige teknikker og opgaver, der viser, hvordan enkle materialer kan skabe overraskende og kreative udtryk. Kurset er for alle med lyst til at eksperimentere – ingen forkundskaber kræves..

LØ, 6. DEC KL. 10:00-14:00

Hørsholm kommune,

1 GANG

Tegning

Christina Bruun Olsson

Få en inspirerende introduktion til tegningens mange muligheder. Gennem teori og kreative opgaver udforsker vi, hvordan du kan slippe kontrollen og opdage glæden ved at tegne. Kurset er for alle med lyst til at tegne – ingen forkundskaber kræves, og underviseren møder dig på dit niveau.

SØ, 9. NOV KL. 10:00-14:00

Rungsted Skole, Rungsted Kyst

1 GANGE

Introduktion til klassisk tegning

Michala Norup

Gå ind i efteråret med inspiration: Kom og deltag i to tegneeftermiddage, hvor vi fordyber os i de klassiske tegneteknikker som lys og skygge, komposition, skravering, perspektiv og proportioner. Undervisningen veksler mellem oplæg og individuel vejledning. Målet er, at du i løbet af de to undervisningsgange nærmer dig – og måske endda finder – dit eget tegneudtryk.

ON, 12. NOV KL. 14:00-17:00

Kulturhus Trommen, Hørsholm

2 GANGE

Foredrag

En dansk krigssejlers historie

Arne Woythal

Foredraget fortæller den dramatiske, sande historie om sømanden Axel Emil Martin Woythal, der sejlede for de allierede under Anden Verdenskrig. Gennem hans oplevelser – fra evakueringen ved Dunkirk til torpedering og luftangreb – får vi et medrivende indblik i de danske krigssejleres mod og dilemmaer. Foredraget bygger på Arne Woythals bog Fra Murmansk til Stillehavet og giver stemme til en ofte overset del af Danmarkshistorien.

MA, 24. NOV KL. 13:00-15:00

Kulturhus Trommen, Hørsholm

Tilmelding

www.aftenskolensj.dk - kontakt@nsas.dk - 20 85 66 55

Instrumental og sang

Klaver

Kåre Duhn

Har du et klaver stående derhjemme, som mest fungerer som pyntebord? Nu har du chancen for at få liv i tangenterne! Kom og prøv, hvordan du kan komme i gang med at spille – uanset om du er helt nybegynder eller bare nysgerrig på, hvad klaveret kan. Har du ikke selv et klaver? Det er ingen hindring – du kan stadig prøve det af hos os og få gode råd til, hvordan du vælger det helt rigtige klaver til dig.

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

Usserød Skole, Hørsholm

2 GANGE

Okarina

Kåre Duhn

Okarinaen er en lille, sjov og charmerende lærfløjte, der findes i mange forskellige former. Den kan både bruges til enkle melodier og – i de mere avancerede udgaver – spille på samme niveau som en blokfløjte. Med sin bløde og runde klang åbner den for et væld af musikalske oplevelser. Kom og prøv kræfter med dette anderledes og stemningsfulde instrument!

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

Usserød Skole, Hørsholm

2 GANGE

Sang

Kåre Duhn

Har du altid haft lyst til at synge, men måske fået at vide – eller selv tænkt – at det ikke lød godt nok? Så er dette kor lige noget for dig! Her synger vi sammen i en tryk og hyggelig atmosfære, hvor ingen bliver stemt hjem. Tværtimod får du mulighed for at opdage glæden ved sangen – og måske endda lyst til at gå videre ud i korlivet på sigt.

LØ, 15. NOV KL. 10:00-14:00

Rungsted Skole, Rungsted Kyst

1 GANG

Guitar, ukulele eller mandolin?

Kåre Duhn

Hvis du har lyst til at spille et strengeinstrument, men ikke helt ved, hvilket instrument det skal være, kan du komme et par gange og prøve de forskellige af. Læreren har ukulele i tre forskellige størrelser, mandolin, spansk guitar, westernguitar samt tenorbanjo.

Du kan afprøve de forskellige muligheder, og vi kan tage en snak om, hvad de hver især kan, og måske også se lidt på indkøb.

TI, 11. NOV KL. 18:00-21:00

Vallerødskolen, Rungsted Kyst

2 GANGE

Sprog

Italiensk for begyndere

Luca Giancotti

Et gratis minikursus i italiensk for begyndere, der aldrig har lært sproget før. På tre mødegange lærer deltagerne enkle og nyttige sætninger gennem dialoger, videoer og lytteøvelser. Fokus er på at tale italiensk fra første dag – uden tung grammatik – og på at opdage, at det kan være både sjovt og motiverende at lære et nyt sprog.

MA, 10. NOV KL. 09:30-11:00

Rungsted Skole, Rungsted Kyst

3 GANGE

Italiensk for næsten begyndere

Luca Giancotti

Et gratis italiensk kursus over tre mødegange for deltagere på cirka A2-niveau, der ønsker at genopfriske sproget på en afslappet måde. Gennem spil, rollespil, sange og videoer øver deltagerne sig i at bruge italiensk i praksis uden fokus på grammatik. Formålet er at styrke forståelsen, den mundtlige frihed og genfinde glæden ved at tale sproget i et trykt og inspirerende miljø.

MA, 10. NOV KL. 11:15-12:45

Rungsted Skole, Rungsted Kyst

3 GANGE

Spansk for begyndere

Silvia Andrea Venegas

Et begynderkursus i spansk for dig, der vil lære at klare dig på ferien og føre simple samtaler. Du lærer de vigtigste hverdagsord, udtale, enkel grammatik samt at tale om emner som familie, arbejde og fritid. Undervisningen er praktisk og foregår i et roligt tempo med fokus på tryghed og taletræning – alle kan være med, ingen forkundskaber kræves.

TI, 11. NOV KL. 16:00-17:40

Rungsted Skole, Rungsted Kyst

3 GANGE

Spansk for næsten begyndere

Silvia Andrea Venegas

Har du allerede lært lidt spansk og vil gerne blive mere sikker i at bruge sproget? På dette kursus repeterer vi de vigtigste ord og grammatiske grundregler og bygger videre med nye udtryk og små samtaler om hverdagen. Undervisningen foregår i et roligt tempo med fokus på udtale, taleøvelser og tryghed ved at bruge sproget – perfekt for dig, der kan lidt, men gerne vil mere.

TI, 11. NOV KL. 17:45-19:15

Rungsted Skole, Rungsted Kyst

3 GANGE

Motion og bevægelse

Yin Yoga for dig med smerter i kroppen

Bettina Østerby

Et roligt yogaforløb med fokus på dybe stræk, åndedræt og afspænding. Med puder, tæpper og bolde skabes støtte og komfort, så du kan give kroppen plads og ro – uden præstation, men med nærvær og omsorg. En stille og blid start på dagen.

FR, 7. NOV KL. 09:00-10:15

Instituttet, Hørsholm

3 GANGE



Morgen Yin Yoga

Bettina Østerby

Start morgenen med nærvær og blide, dybe stræk, der skaber ro i krop og sind. Vi arbejder med åndedræt, stilhed og indre balance. Holdet er for alle – også uden yogafaring – og giver både smidighed, styrke og ro.

TO, 6. NOV KL. 08:00-09:15

Instituttet, Hørsholm

3 GANGE



Afspænding & ro

Bettina Østerby

Kurset giver deltagerne mulighed for at finde ro og balance i en travl hverdag. Gennem enkle afspændingsteknikker, blide bevægelser, vejrtrækningsøvelser og kropsbevidsthed arbejdes der med at slippe spændinger og skabe nærvær. Undervisningen foregår i et roligt tempo, og alle kan deltage – der kræves ingen erfaring, blot lysten til at give sig selv en pause.

TI, 4. NOV KL. 13:45-15:00

Instituttet, Hørsholm

3 GANGE



Alexanderteknik

Martin Norddahl

Få en gratis introduktion til Alexanderteknikken – en metode, der hjælper dig med at slippe spændinger og bevæge dig mere frit og naturligt. Gennem blid guidning og enkle øvelser lærer du at stå mere rank, trække vejret lettere og finde balance i kroppen. Forløbet foregår i en rolig atmosfære og er åbent for alle – både dig med spændinger eller smerter og dig, der blot er nysgerrig.

TO, 13. NOV KL. 16:30-18:00

Rådhushallen, Hørsholm

3 GANGE



Qigong

Johan Vedel

Qigong er en rolig og meditativ træningsform med langsomme bevægelser og fokus på åndedrættet. Øvelserne giver smidighed, balance, indre ro og ny energi. Alle kan deltage – uanset alder og fysisk form – og der kræves ingen forkundskaber. Efter timen vil du føle velvære og overskud i både krop og sind.

MA, 10. NOV KL. 16:30-17:30

Rådhushallen, Hørsholm

3 GANGE

