

Kom og smag på foråret hos AOF Roskilde!

Besøg Danmarks ældste **Conditori La Glace**, tag på **Havnerundfart** med **Peter Olesen**, med **Allan Mylius Thomsen** rundt i **I ølets fodspor**, eller en tur i **Cisternerne - Museet for moderne kunst**.

Der er masser af oplevelser der venter...

På de følgende sider kan du læse om disse og mange andre tilbud. Du kan bl.a. opriske dine sprogkundskaber inden ferien, eller gøre os selskab på vores **bustur til Lund, Europas største ærkebispesæde, med guide Frank Ramskov**, som bl.a. også viser rundt i **Roskilde Domkirke**.

Hør **René Juul**, fortælle om **Kunsthistoriens mesterværker** og **Det antikke Grækenland**.

Vi glæder os til at se dig!



Conditori La Glace

27. februar & 22. marts

Skæld mindre ud! • Sensitive børn • De nye børnetyper Keramik for børn og forældre • Malerworkshop



**Rundvisninger | Sprog | Rejse | Maleri
IT & Foto | Sundhed | Musik & Sang**

Se mere
www.aof-roskilde.dk



Brudevals & pardans

**Hvad er det der ophøjer nogle
kunstværker til mesterværker?**

Svaret kan variere meget fra kunstværk til kunstværk.

Rene Juul:

12.-19. og 26. marts



Jytte Lindgård, familieretsadvokat:

Når kvinders økonomi knager

Stort set alle retssager om bodeling rejses af kvinder, der oplever sig snydt. Det er næsten altid for sent at tænke på gældsbeviser, skøder, særeje, testamente og ægtepagt, når stearinlyset er brændt ned.

Søndag 22-01 kl. 10:00 - 11:30
Hold 6501 Biblioteket i Viby. GRATIS adgang!

**Tidl. MF Jytte Andersen:
På visitkortet stod husmor**

"At jeg ikke havde en lang uddannelse, har givet problemer undervejs i min politiske karriere. Det er min påstand, at jeg har skullet arbejde 30 procent mere med stoffet og gennemslagskraften, end de bedre uddannede folketingsmedlemmer".

Søndag 05-02 kl. 10:00 - 11:30
Hold 6500 Fjordcenter Jyllinge. GRATIS



**Rene Juul:
Kunsthistoriens mesterværker**

Der gennemgås en række mesterværker i kunsthistorien, som har været skelsættende på en måde, der har tvunget os til at justere vores verdensbillede. Bl.a. gøres nedslag ved værker af Leonardo da Vinci, Raphael, Goya og Picasso.

Mandag 12., 19. & 26. marts kl. 17:00 - 18:45
Hold 5017 Gråbrødre Skole
Kr. 325 (P: kr. 255,- & E/A. kr. 255,-)



**Rene Juul:
Det antikke Grækenland**

Vi ser på Grækenlands antikke arv, og gør nedslag ved de forskelligartede emner der hver på deres måde har sat sig varige spor i verdenshistorien.

Mandag 19. & 26. marts kl. 19:00 - 20:45
Hold 5018 Gråbrødre Skole
Kr. 220 (P: kr. 155,- & E/A. kr. 155,-)



Helle Birkholm-Buch:

Skæld mindre ud!

- anerkendende kommunikation!

Skæld ud, og alternativer til skæld ud, sættes på dagsordenen. Udgangspunktet er den seneste nye forskning i betydningen af skæld ud for børns udvikling og selvværd. Er der alternative måder, at lære barnet om konsekvenser på? Foredragets sigte er, at give dig viden om, hvad skæld ud er, hvad skæld ud gør ved børn samt hvilke alternativer, der kan være til skæld ud!

Torsdag 26-01 kl. 19:00 - 21:00
Hold 6504 Roskilde Bibliotek. Kr. 50,-



**Lars Lolk:
Sensitive børn**

Hvert femte barn udviser en særlig form for sensitivitet, fordi de opfatter detaljer, som skal bearbejdes dybere, længere og mere nuanceret. Denne form for sensitivitet kaldes også for HSP (highly sensitive person) og er et biologisk temperament, som kan lokaliseres til hjernens nervesystem og kroppens stresshormoner.

Mandag 05-03 kl. 19:00 - 21:00
Hold 6502 Roskilde Bibliotek. Kr. 50,-



**Lars Lolk:
De nye børnetyper**

- en fællesbetegnelse for børn med særlige forudsætninger, som kræver særlig forståelse, men som det kan falde svært at opdage, anerkende og acceptere. De nye børnetyper opleves hyppigt som problematiske og udfordrende, og der opstår ofte mistanke om, at de kunne have ADHD, Aspergers syndrom - eller måske er psykisk sårbare.

Mandag 23-04 kl. 19:00 - 21:00
Hold 6503 Roskilde Bibliotek. Kr. 50,-





Cisternerne - Museet for moderne glaskunst

Kom indenfor i den gamle højdevandsbeholder. Der er plads nok i det underjordiske vandreservoir der er blevet til det første og eneste kunstmuseum i Europa hvor solen ikke når ind.
Lørdag 24-03 kl. 13:00 - 14:30. Hold 5007
Mødested: Plænen over for Zoo/Frederiksberg Slot. Kr. 110

Havnerundfart med Peter Olesen

Mens tasmørket sænker sig, guides vi på en spændende tur gennem Københavns Havn og kanaler. Olesen fremviser og kommenterer byen, mens lysene tændes. Ved Knippelsbro fremtræder det ellers så grå og triste ørkenfort pludselig lyst og let med lys i alle etagerne. Vi ser Operahuset og "Den Sorte Diamant" fra vandsiden. Men hvorfor ligger alle byens vigtigste bygninger hen i mørke? spørger Peter Olesen. Båden er delvis overdækket.
Onsdag 02-05, kl. 20.00-22.00. Hold 5010
Mandag 14-05, kl. 20.00-22.00. Hold 5011
Mødested: Gl. Strand, København K.



Kr. 165,-

Den Sorte Diamant

Allan Mylius Thomsen:

Guidede ture i København

- alle ture slutter med spisning som er inkl. Ekskl. drikkevarer.

Historiske værtshuse

Vi besøger byens historiske udskænkingssteder og hører om bryggererhvervet og brændevinsbrændere.

Fredag 23-03 kl. 17:00 - 20:00. Hold 5013
Mødested: Springvandet, Kbh. Kr. 265

I øllets fodspor

De ældste danske spor af øl er ca. 5000 år gamle. I Kbh. går de ældste spor tilbage til ca. år 900.

Fredag 25-05 kl. 17:00 - 20:00. Hold 5012
Mødested: Gråbrødre Torv, Kbh. Kr. 265

Pisserenden

Allan guider os gennem de maleriske gamle stræder og fortæller om ølbryggerne.

Søndag 10-06 kl. 11:00 - 14:00. Hold 5014
Mødested: Gl. Torv, Kbh. Kr. 265

Marianne Stagetorn Kolos:

Conditori La Glace

Danmarks ældste, og nok også bedste konditori. Grundlagt 8. oktober 1870 midt i det gamle København og gennem 6 generationer leverandør af livskvalitet til københavnere og andet godtfolk.

Mandag 27-02 kl. 18:00 - 20:00. Hold 5015
Torsdag 22-03 kl. 18:00 - 20:00. Hold 5016
Mødested: Conditori La Glace. Kr. 265



Frank Ramskov:

Rundvisninger i Roskilde

Domkirkens arkitektur

Domkirkens arkitektur er helt speciel, fordi følgende stilarter er repræsenteret: Romansk, gotisk, renaissance, klassicisme, historicismen og funktionalismen.

Randbebyggelsen vil også blive gennemgået ved en vandring omkring Domkirken. Desuden vil vi se domprovstens have.

Mandag 30-04 kl. 17.00-18.30. Hold 5000
Kr. 110,- (P: kr. 80,- E/A kr. 80,-)



Domkirkens ypperste detaljer

I omvisningen vil følgende i hovedtræk blive gennemgået: Galleriet, Domkirkemuseet i den tidligere riddersal hvor vi studerer en model af Domkirken, Frederik d. II's ring og et kopi af Margrete d. I's kjole. Et sjældent og meget stort maleri af Frederik d. III på ligsengen.

Tirsdag 24-04 kl. 17.00-18.30, Hold 5002
Kr. 110,- (P: kr. 80,- E/A kr. 80,-)

Domkirkens krypter og gravmæler

I den daglige åbningstid er Domkirkens krypter ikke tilgængelige, men i forbindelse med omvisningen vil et antal krypter være åbne. Der bliver mulighed for at se nærmere på de adelige tårnkapeller med sarkofager, anetavler, gittersnitværker og sarkofager både til voksne og børn. Husk praktisk fodtøj og påklædning.

Tirsdag 10-04 kl. 17.00-18.30. Hold 5003
Kr. 110,- (P: kr. 80,- E/A kr. 80,-)

Mødested v/våbenhuset (daglig indgang til kirken)

Bustur til Lund
Europas største ærkebispesæde

Guide: Frank Ramskov

Lund som i middelalderen var sæde for Europas største ærkebispesæde. I Skåne, det gamle danske land, er Lund et vigtigt kulturcentrum og Malmø er industricentrum.

Lund er som en klassisk engelsk universitetsby med gamle stenhuse, grønne oaser og med mange faciliteter til studenterne, som kom hertil fra hele det vidtstrakte Sverige. På vores historiske vandring besøger vi Lund Domkirke, som er Nordens ældste fra 1085. Lund var i middelalderen Europas største ærkebispesæde. Tag vandrefodtøj på og overtøj, som passer til vejret.

Lørdag 02-06 kl. 10:00 - 17:00. Hold 5004
Mødested: Stændertorvet, Busholdepladsen
Kr. 380

Fremstilling af flødeboller

Vi tempererer chokolade til overtræk, og fremstiller det lækreste skum i flere varianter. Undervejs vejledes i hvordan man undgår de mest almindelige fejl. Skummet fyldes oven på bunde af både vaffel og marcipan, der dypes i den gode chokolade. Det anbefales at medbringe sit eget forklæde. Vi arbejder med de bedste råvarer, bl.a. Valrhona chokolade. Der kan endvidere købes specielle ingredienser. Prisen er inkl. materialer.

Onsdag 01-02 kl. 18:00 - 20:45. Hold 1009
Jørgen Gornitzka. Gråbrødre Skole
3 lekt. Kr. 455 (P: kr. 430,- & E/A: kr. 435,-)



Bon Appetit!

Kom og få inspiration igennem en rundrejse i det franske køkken, samt den franske kultur. Vi laver og spiser en "3 retters menu" ud fra en franskmands glæde for mad og stemning omkring den. Opskrifter på fransk og dansk sendes ud inden hver aften. Vi taler hver især fransk på vores individuelle niveau og får hjælp af hinanden. Deltagerne står på skift for en ret og foretager indkøbene. Udgift ca. 125 kr. per menu.

Fredag kl. 17:00 - 21:15. Start 03-02. Hold 1020
Marie Ragues. Gråbrødre Skole
27 lekt. Kr. 1025 (P: kr. 780,- & E/A: kr. 835,-)



Levende pileflet i frisk pil

Vi snor og fletter træer til udplantning i krukker og friland. Pilen er i forskellige farver og tykkelser, hvilket giver mulighed for både små og store voksende kreationer. Medbring: spand eller krukke med jord, rosensaks, skarp kniv samt natursten, hvis disse ønskes flettet ind. Materialeudgifter: ca. kr. 100-200.

Lørdag 17-03 kl. 09:00 - 15:00 Start 17-03. Hold 1001
Anne H. Larsen. Gråbrødre Skole
Kr. 340 (P: kr. 285,- & E/A: kr. 295,-)

Pileflet

Kom og lær at flette din egen kurv, runde og ovale i forskellige former og størrelser, eller fade, kræmmerhuse, blomsterstativer samt andre småting i pil. Du må gerne kontakte underviseren ca. 14 dage før, hvis du har specielle ønsker til flet. Medbring lille skarp kniv, rosensaks og lod/sten (2-5kg), bankejern og syl. Materialeudgifter: ca. kr. 150.

Lørdag/søndag 11 og 12-02 kl. 09:00 - 15:00. Hold 1006.
Lørdag/søndag 21 og 22-04 kl. 09:00 - 15:00. Hold 1007.
Anne H. Larsen. Gråbrødre Skole
12 lekt. Kr. 615 (P: kr. 490,- & E/A: kr. 515,-)



Bamsekursus

Kom og hyg dig med at sy din helt egen bamse. Vi har mange mønstre til søde modeller og størrelser. Materialeliste udsendes. Har du spørgsmål er du meget velkommen til at kontakte underviserne - Anne tlf.: 4659 5543 eller Aase tlf.: 4675 5086.

Fredage kl. 10:00 - 12:45. 17-02, 02-03 & 16-03. Hold 1002
Anne-Lise Bjørn Nielsen. Gråbrødre Skole
9 lekt. Kr. 420 (P: kr. 340,- & E/A: kr. 360)

Paperclay kursus

Giver mulighed for at modellere i tynde konstruktioner og har et mere let udtryk. Der arbejdes med støbeler og almindeligt ler, hvor der er blandet papir fiber i. Man kan dykke organiske materialer ned i "papeclayen" og derved få en form for afstøbning, som kan frembringe sjove og finurlige ting/skulpturer. Medbring derfor tørrede blomster, pap og andet brandbart organisk materiale. Kurset vil bære præg af spontanitet, proces, udtryk og materialitet. Papirler købes efter behov. Glasomkostninger 250 kr.

Lørdage kl. 10:00 - 16:00. Mødegange 04-02+03-03+31-03+14-04. Hold 1003
Vibeke Rytter Hansen. Gråbrødre Skole
24 lekt. Kr. 1055 (P: kr. 795,- & E/A: kr. 855,-)

Keramik for børn og forældre

Max. et barn pr. voksen

Kom og lav flot og brugbart keramik sammen med dit barn. Her er mulighed for at være sammen forældre/barn - til at skabe sjove, finurlige brugbare ting til gaver/dit hjem. Lige fra sparegris til fuglefad, kopper og skulpturer. Vi vil arbejde med stentøjs-ler, og vil gennemgå de fundamentale teknikker. Der er mulighed for at arbejde frit og inspirerende for at danne et spændende arbejdsmiljø.

Glasuromkostninger kr. 250. Ler kan købes efter behov.

Lørdage 10-03+24-03 kl. 10:00 - 15:00
Søndage 11-03+25-03 kl. 10:00 - 15:00
Hold 1005. Vibeke Rytter Hansen. Gråbrødre Skole
24 lekt. Kr. 1400 (P: kr. 1.145,- & E/A: kr. 1.205,-)



Mor/barn syning

Din baby pludrer på tæppet, mens du lærer at sy lækkert baby/børnetøj. Stemningen er altid i top på dette hold. Vi hjælper hinanden og lytter efter alarmerne i barnevognen. Det er undervisning på det plan hvor du er, så det er bare at komme i gang, hvis du går med en lille krea-drøm i hovedet. Kom og bliv inspireret og få en masse idéer. Energi og overskud er bare en bieffekt.

Fredage kl. 09:30 - 12:15. Start 13-01. Hold 1008
Annette Berg Enemark. Hedegårdenes Skole
42 lekt. Kr. 1430 (P: kr. 1.045,- & E/A: kr. 1.130,-)

Malerworkshop for børn og voksne

Kom og tilbring nogle kreative timer sammen om maleri. Vi eksperimenterer med forskellige materialer, laver skitser og maler. I får inspiration og teknikker til at komme i gang. Der kræves ingen forudsætninger for at deltage andet end lysten til at skabe! Workshoppen er for børn og deres forældre, bedsteforældre mm.
Børn fra 6 år. Materialer er inkl. i kurset. Eventuel udgift til lærere må påregnes.

Søndag 15-04 kl. 10:00 - 13:40

Lørdage 28-04 + 12-05 kl. 10:00-13.40 28/4
Eva Carstensen. Gråbrødre Skole. Hold 1012
12 lekt. Kr. 875 (P: kr. 760,- & E/A: kr. 790,-)



AKRYL - teknik og inspiration

Gennem undervisning og praktiske øvelser afprøves traditionelle og eksperimentelle teknikker i akrylmaleri. Du undervises i jordfarver og farvecirkelens rene kulører, forenkling og abstraktion. Vi henter inspiration i lerkrukker, frugter, landskabsfotos og det der opstår mens vi arbejder. Materialeliste tilsendes.

Fredag 03-02 kl. 17:00 - 21:30

Lørdag 04-02 + 11-02 kl. 10.00- 15.30
Eva Carstensen. Gråbrødre Skole. Hold 1011
17 lekt. Kr. 615 (P: kr. 490,- & E/A: kr. 515,-)



Førstehjælp

Kurset er sammensat af modulerne "Livreddende førstehjælp", "Hjertemassage-lungeredning", "Førstehjælp ved sygdomme", samt "Førstehjælp ved tilskadekomst".

Kurset indeholder udover ovenstående, også undervisning i korrekt alarmering, førstehjælp til mindre skader, behandling af forbrændinger, forgiftninger, forstuvninger, knoglebrud, krampeanfald mv.

Vi gennemgår også symptomer på- og førstehjælp til børnesygdomme/børneulykker.

Du får et kompetencegivende bevis. Husk praktisk påklædning, da øvelser på gulv vil forekomme. Prisen er inkl. materialer.

Lørdage 21+28-04 kl. 09:00 - 15:25. Hold 2006
Gråbrødre Skole
14 lekt. Kr. 750,- (P: kr. 625,- & E/A: kr. 650,-)

Mindfulness og personligt lederskab

Mange mennesker befinder sig i en slags adrenalindrevet tilstand, forårsaget af en presset hverdag. Når vi er under pres fortaber vi os i tanker og følelser omkring fortiden og fremtiden. Man kan være fyldt op af (for) mange daglige gøremål, eller have følelsen af at måtte gøre noget, for at mærke at man lever. Vi arbejder med åndedrætsmeditation og visualisering der understøtter dit bevidste nærvær og skaber ro i sindet. Vi vil desuden se lidt på de personlige skyggeside og negativ selvsnak, for at opløse det der fastholder dig i gamle tankemønstre og åbne dit hjerte for dig selv og andre. Medbring evt. et tæppe og varme strømper.

Lørdag kl. 09:00 - 15:00 Start 24-03. Hold 2001

Krestine Hartmann. Gråbrødre Skole
12 lekt. Kr. 620 (P: kr. 455,- & E/A: kr. 475,-)



Duelighedsbevis for fritidssejlere samt speedbåd

Systematisk indføring i elementær teoretisk navigation, internationale søvejsregler, brand, motorlære og sejladsplanlægning til og med teoretisk del af "Duelighedsprøven for fritidssejlere", med mulighed for at indstille sig til eksamen. Der må påregnes materialeudgifter.

Tirsdag kl. 18:00 - 21:40. Start 24-01. Hold 2002

Onsdag kl. 18:00 - 21:40. Start 25-01. Hold 2004
Ivan Kristensen. Gråbrødre Skole
44 lekt. Kr. 1485 (P: kr. 1.080,- & E/A: kr. 1.170,-)

Yachtskipperbeviset af 3. grad

Grundbegreber i navigationen, sejladsplanlægning, internationale søvejsregler, stedbestemmelse ved bestik og teoretisk navigation, funktionsteorier med navigationsinstrumenter, efterretninger for søfarende, farvandsafmærkning, afdrift, strøm og tidevand m.m. og med afsluttende eksamen. Der må påregnes en del hjemmearbejde samt udgifter til materialer.

Torsdag kl. 18:00 - 21:40. Start 26-01. Hold 2005

Ivan Kristensen. Gråbrødre Skole
44 lekt. Kr. 1485 (P: kr. 1.080,- & E/A: kr. 1.170,-)

Begynder

Kurset henvender sig til brugere, der ikke har nogen erfaring med en pc. Vi arbejder stille og roligt med computeren, så du bliver dus med den.

Mandag kl. 12:00 - 14:45. Start 16-01. Hold 2501
Erik Lund Johansen, 2175 2090. Gråbrødre Skole
30 lekt. Kr. 1315 (P: kr. 1.045,- & E/A kr. 1.095,-)

Styr din Pc

Vi sætter fokus på strukturering af pc-arbejds-gange. Hvad er drev, hvad er mapper og hvad er filer?

Tirsdag kl. 12:00 - 14:45. Start 17-01. Hold 2502
Onsdag kl. 12:00 - 14:45. Start 18-01. Hold 2512
Erik Lund Johansen, 2175 2090. Gråbrødre Skole
30 lekt. Kr. 1315 (P: kr. 1.045,- & E/A kr. 1.095,-)



Borger og Internet

Internettet bliver dagligt benyttet af det offentlige, virksomheder og private som kommunikationsplatform. Vi arbejder med de mange tjenester, som internettet tilbyder, f.eks. e-mail, websøgning, oversættelse, ruteplaner, homebanking, e-handel, chat, og ikke mindst alle de forskellige offentlige sider (skat, kommune, lægehuset, bibliotek m.m.).

Mandag kl. 09:00 - 11:45. Start 16-01. Hold 2503
Onsdag kl. 15:00 - 17:45. Start 18-01. Hold 2513
Erik Lund Johansen, 2175 2090. Gråbrødre Skole
30 lekt. Kr. 1315 (P: kr. 1.045,- & E/A kr. 1.095,-)



Billedbehandling

Du lærer at overføre billeder fra kameraet til pc'en, oprette et digitalt fotoalbum, lærer at bearbejde det digitale billede, f.eks. fjerne røde øjne, ændre lys/kontrast, lægge i lag mv.

Tirsdag kl. 15:00 - 17:45. Start 17-01. Hold 2504
Onsdag kl. 09:00 - 11:45. Start 18-01. Hold 2514
Erik Lund Johansen, 2175 2090. Gråbrødre Skole
30 lekt. Kr. 1315 (P: kr. 1.045,- & E/A kr. 1.095,-)

Workshop Office 2007/2010

Vi arbejder med programmerne i Office 2007 pakken. Har du Office 2010, kan du sagtens gå på dette kursus, da begge pakker ligner hinanden til forveksling. Du opretter dine egne skabeloner til brevpapir, arbejder med budgetter, udarbejder indbydelser og bordkort, laver billedfremvisning og præsentationer med animationer m.m.

Mandag kl. 15:00 - 17:45. Start 16-01. Hold 2505
Tirsdag kl. 09:00 - 11:45. Start 17-01. Hold 2515
Erik Lund Johansen, 2175 2090. Gråbrødre Skole
30 lekt. Kr. 1315 (P: kr. 1.045,- & E/A kr. 1.095,-)



Lav din egen hjemmeside

Du lærer at opbygge en hjemmeside fra grunden, så den ser professionel ud.

Onsdag kl. 18:20-21:45. Start 18-01. Hold 2510
Erik Lund Johansen, 2175 2090. Gråbrødre Skole.
24 lekt. Kr. 1145 (P: kr. 925,- & E/A kr. 975,-)

Dus med dit spejlflekskamera

Har du et digitalt spejlfleks eller et af de nye systemkameraer og vil du lære dit kameras mange funktioner bedre at kende...? Vi gennemgår funktioner som autofokus, valg af fokusmetode, dybdeskarphed, blænde, lukketid, eksponering, hvidbalance, filformater og ISO



Borger på nettet

På dette kursus vil du lære at oprette og anvende en NemId samt en gratis e-mail. Vi ser på en række af de hjemmesider hvor du som borger kan benytte dig af NemId f.eks: borger.dk, skat.dk osv.

Torsdag kl. 12:00 - 13:50. Start 26-01. Hold 2525
Frank Skibby Jensen. Gråbrødre Skole.
10 lekt. Kr. 610 (P: kr. 520,- & E/A kr. 540,-)

Hjælp jeg har fået computer...

Har du fået en ny computer med ved ikke hvordan du skal anvende den...? Vi ser på styresystemet Windows 7 og hvordan du kan tilpasse brugerfladen f.eks skrivebordet og udseende m.m. Medbring gerne din egen bærbare PC - vi har trådløst netværk!

Torsdag kl. 14:00 - 15:50. Start 26-01. Hold 2526
Frank Skibby Jensen. Gråbrødre Skole.
16 lekt. Kr. 970,- (P: kr. 830,- & E/A kr. 860,-)

Vedligehold din hjemmeside

Vi arbejder med lidt mere avancerede muligheder, så du kan udbygge og vedligeholde dit site.

Onsdag kl. 18:20 - 21:45. Start 07-03. Hold 2511
Erik Lund Johansen, 2175 2090. Gråbrødre Skole
16 lekt. Kr. 875 (P: kr. 725,- & E/A kr. 765,-)

Søndag 5. feb. kl. 10:00 - 15:30. Hold 2521
Lørdag 28. apr. kl.10:00 - 15:30. Hold 2522
Carsten Holmbo Jensen. Gråbrødre Skole
6 lekt. Kr. 370 (P: kr. 315,- & E/A kr. 330,-)

Blogger

Med Google Blogger kan du nemt oprette din egen gratis blog og udgive blog-indlæg, oprette sider, indsætte billeder, og redigere indlæg og sider. Alt hvad du skal gøre er at oprette en gratis Google-konto og så har du adgang til at oprette en gratis blog med Google blogger.

Torsdag kl. 16:00 - 17:50. Start 26-01. Hold 2527. Frank Skibby Jensen. Gråbrødre Skole
10 lekt. Kr. 610 (P: kr. 520,- & E/A kr. 540,-)

Picasa 3.9 og Webalbum

Få nemt styr på din samling af digitale fotos.... Gratis billedeorganiserings- og redigeringsprogram fra Google med mange avancerede funktioner

Torsdag kl. 19:00 - 20:50. Start 26-01. Hold 2528
Fredag kl. 12:00 - 13:50. Start 27-01. Hold 2529
Frank Skibby Jensen. Gråbrødre Skole
10 lekt. Kr. 610 (P: kr. 520,- & E/A kr. 540,-)



Google Konto - Gratis tjenester

Google er meget mere end bare en søgemaskine: Google er en samling af gratis Online tjenester- 'Cloud Computing': - Det er online, du har global adgang og kan samarbejde, dele og udgive på Internettet.

Fredag kl. 14:00 - 15:50. Start 27-01. Hold 2530
Frank Skibby Jensen. Gråbrødre Skole
16 lekt. Kr. 970 (P: kr. 830,- & E/A kr. 860,-)

Efterfødselsyoga

Vil du holde din krop smidig og stærk, genoptræne bækkenbunden og mavemuskulaturen og løsne for spændinger i overkroppen, der nemt kan opstå når du ammer? Så er dette hold noget for dig. Din baby er velkommen.

Yogaøvelserne er tilrettelagt, så barnet kan være i centrum.

Bliv desuden inspireret af bevægelsesøvelser og småbørnsmassage, som du kan gøre sammen med dit barn

Torsdag kl. 11:00 - 12:30, Start 09-02. Hold 1500
Sabine Von Stam
16 lekt. Kr. 730 (P: kr. 585,- & E/A: kr. 615,-)

De Fem Tibetanere

Lær de fem øvelser, som mange mennesker overalt på kloden, dagligt praktiserer. De fem Tibetanere er omgivet af mange myter. De hævdes at være kilde til evig ungdom. Det kan vi ikke helt love dig, men effekten af øvelserne er tydelige. De kraftfulde øvelser vil styrke din krop og din energi og koncentration bliver bedre. Når du er blevet fortrolig med øvelserne, tager de kun få minutter at udføre. Velegnet for både mænd og kvinder i alle aldre. Kom i tøj du kan bevæge dig i. Medbring et tæppe og lidt at drikke.

Lørdage 14-01+28-01 kl. 09:30 - 13:10. Hold 1501
Helle Pedersen. Gråbrødre Skole
8 lekt. Kr. 390 (P: kr. 320,- & E/A: kr. 335,-)

Internet/E-mail for begyndere

Vil du have styr på at anvende Internettet og e-Mail? I løbet af kurset gennemgås:
- Internetbrowseren Internet Explorer

Fredag kl. 10:00 - 11:50. Start 27-01. Hold 2624
Frank Skibby Jensen. Gråbrødre Skole
16 lekt. Kr. 970 (P: kr. 830,- & E/A kr. 860,-)



Sådan læses vores priser...

Ved hvert kursus er der angivet tre priser. Disse er gældende for henholdsvis Almindeligt betalende (Pensionister (P) Arbejdsledige (A) og efterlønsmodtagere (E) - med bopæl i Roskilde Kommune.

Lær Alexanderteknik

Udvikl og udnyt din krops potentiale - lær at bruge din krop bevidst og hensigtsmæssigt, når du udfører dit arbejde, taler for en forsamling, sidder foran computeren, synger, danser, rider, dyrker Tai Chi, eller spiller på musikinstrument osv. Kan afhjælpe nakke og skuldresmerter og give bedre bevægelighed. Undervisningen foregår enkeltvist med en rolig fremgangsmåde, der ikke stiller krav til din fysik. Mødetid aftales med underviser. Vil du vide mere om Alexanderteknik, kan du kontakte underviser på telefon 26281154 eller på kontakt@jan-clausen.dk.

Onsdag kl. 15:00 - 17:00. Start 18-01. Hold 4531
Torsdag kl. 15:00 - 19:00. Start 19-01. Hold 4532
Jan Clausen. Gråbrødre Skole
30 lekt. Kr. 890 (P: kr. 615,- & E/A: kr. 675,-)

Bevægelse og afspænding

Vi starter blidt og roligt, med at strække spændte og stive muskler, bevæge og smidiggøre alle kroppens led, svinger så blodcirkulationen øges. Vi træner balancen, laver venepumpeøvelser og bækkenbundsøvelser. Afslutter med en afspænding. Øvelserne ledsages af god musik og foregår både stående, siddende og liggende. Mærk forskel på spændte og afspændte muskler, opnå større bevægelighed og øg dit fysiske velbefindende. Alle kan deltage på dette hold, da undervisningen vil blive tilrettelagt efter deltagerens behov.

Mandag kl. 12:15 - 14:00. Start 06-02. Hold 4500
Lisbeth Schouw Jensen. Gråbrødre Skole
48 lekt. Kr. 1245 (P: kr. 930,- & E/A: kr. 1.050,-)

Velfungerende bækkenbund

Gør du aktivt en indsats med den rigtige træning, kan du få en velfungerende bækkenbund. Ved at træne kan du mindske gener. Kom og lær nogle øvelser som du kan bruge i hverdagen.

Lørdag 03-02 kl. 10:00 - 14:25. Hold 4502
Lørdag 28-04 kl. 10:00 - 14:25. Hold 4503
Lisbeth Schouw Jensen. Gråbrødre Skole
5 lekt. Kr. 310 (P: kr. 265,- & E/A: kr. 275,-)

Zumba Gold

Zumba Gold er designet til 50+ og til dig som måske har 10 kg +. Har koordinering af kroppen været en hæmsko eller har du besvær med at bevæge dig hurtigt er Zumba Gold lige dig. I Zumba Gold er tempoet langsommere, koreografien mere enkelt. Der er fokus på at skåne knæ og hofter, men tempoet vil være tilpas højt, så der stadig kommer sved på panden samtidig med, at vi har det sjovt sammen...

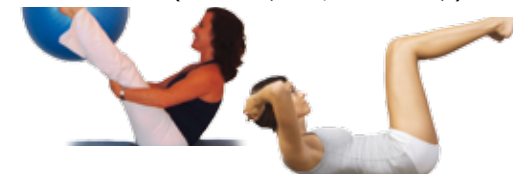
Tirsdag kl. 13:30 - 14:25. Start 24-01. Hold 6000
Tirsdag kl. 14:30 - 15:25. Start 24-01. Hold 6001
Lupe Hernández. Gråbrødre Skole
17 lekt. Kr. 700

Afspænding

Behagelige afspændingsøvelser der løsner spændinger og dermed øger blodcirkulationen i spændte muskler.

Øvelser der vedligeholder kroppens og ryggens bevægelighed.

Tirsdag kl. 09:00 - 10:30. Start 07-02. Hold 4501
Lisbeth Schouw Jensen. Gråbrødre Skole
48 lekt. Kr. 1245 (P: kr. 930,- & E/A: kr. 1.050,-)



Brudevals

Bliv klar til den store dag! Brudevalsen er en smuk og romantisk dans, men ikke helt nem. Vi øver først de grundlæggende trin og dernæst tempo og drejninger. I vil lære både højre- og venstredrejninger. Prisen er pr. par.

Lør/søn. 14+15-04 kl. 09:30 - 11:20. Hold 6002
Lør/søn. 02+03-06 kl. 09:30 - 11:20. Hold 6003
Lars Thybo Nørgaard. Gråbrødre Skole
4 lekt. Kr. 500



Pardans intro

Blev I også vilde med dans? Kom og snus til nogle af de populære pardanse som vals, quickstep, cha cha cha og jive. Kun parvis tilmelding. Prisen er pr. par

Lør/søn. 03+04-03 kl. 11:20 - 14:05. Hold 6005
Lør/søn. 14+15-04 kl. 11:20 - 14:05. Hold 6006
Lør/søn. 02+03-06 kl. 11:20 - 14:05. Hold 6007
Lars Thybo Nørgaard. Gråbrødre Skole
6 lekt. Kr. 600

Musikalsk legestue

Holdet har løbende optag. Ved senere tilmelding, reduceres prisen ift. tilbageværende mødegange.

Vi giver søskenderabat på kr. 200,-

For dagplejere gælder: Dagplejer + 1. barn betaler fuld pris. Pr. efterfølgende barn kr. 465,-

- for forældre og børn 1 - 3 år

Tirsdag kl. 09:30 - 10:20. Start 10-01. Hold 3518
Camilla Britt Donovan. Gråbrødre Skole.
12 lekt. Kr. 565 (P: kr. 455,- & E/A kr. 480,-)

- for forældre og børn 3 - 6 år

Torsdag kl. 16:30 - 17:20. Start 12-01. Hold 3520
Camilla Britt Donovan. Gråbrødre Skole.
13 lekt. Kr. 590 (P: kr. 470,- & E/A kr. 500,-)

OBS...

På nogle sang/instrumental hold gives der 25. min. soloundervisning pr. elev pr. uge, mens andre har holdundervisning med 4 elever i 2 timer. Mødetid aftales med underviser/kontor for kursusstart.

Sang og sangteknik

Oplev glæden ved at bruge din stemme frit!

Mand. i tidsrum 12-21. Start 09-01. Hold 3534-38
Tors. i tidsrum 13-21. Start 12-01. Hold 3539-42
Birgitte Agertoft. Gråbrødre Skole.
19 gange. Kr. 1960 (P: kr. 1.280 & E/A kr. 1.430)



Klarinet og saxofon

Torsd. i tidsrum kl. 17-21. Start 12-01. Hold 3546-47
Magnus Poulsen. Gråbrødre Skole
19 gange Kr. 1960 (P: kr. 1.280 & E/A kr. 1.430,-)

Klaver

Hold 3551-55, Onsd. i tidsrum kl. 11-21. Start 11-01
19 gange Kr. 1960 (P: kr. 1.280 & E/A kr. 1.430,-)
Hold 3556-58, Fred. i tidsrum kl. 11-17. Start 12-01
17 gange Kr. 1875 (P: kr. 1.225 & E/A kr. 1.370,-)
Christopher Juhl, 4097 9991. Gråbrødre Skole

Klaver

Med klassisk repertoire og efter becifring.

Hv.a. Mandag i tidsrum kl. 13:00 - 14:50. Start 23-01
Hold 3563. Vibeke Pagter
Kr. 745 (P: kr. 530,- & E/A: kr. 580,-)

Keyboard/Elorgel

Hold 3564. Mandag kl. 18:00 - 19:50. Start 09-01
Hod 3565. Mandag kl. 20:00-21:50. Start 09-01
Kenneth Gaarslev. Gråbrødre Skole
19 gange Kr. 1960 (P: kr. 1.280 & E/A: kr. 1.430)



Pianoharmonika for beg.

Hv.a. Fredag kl. 10:00 - 12:20. Start 27-01. Hold 3567
Vibeke Pagter
6 gange Kr. 880 (P: kr. 610,- & E/A: kr. 670,-)

Guitar

Tirsd. i tidsrum 15-21. Start 10-01. Hold 3571-73
Bozena Wetchacz. Gråbrødre Skole
18 gange Kr. 1870 (P: kr. 1.015,- & E/A kr. 1.130,-)

Klassisk guitar

Onsd. i tidsrum 15-21. Start 04-01. Hold 3574-76
Jesper Gerdstrøm. Gråbrødre Skole
20 gange Kr. 1995 (P: kr. 1.330,- & E/A kr. 1.490,-)

Fransk genoptræning

Har du engang kunne tale fransk, men savner at genopfriske dine kundskaber? Har du brug for at øve dig igen, eller mere? Også for dig der kan forstå en del fransk og klare sig i enkle hverdagsituationer, men ikke har fået tungen på gled endnu. Formålet med kurset er at kunne føre en samtale på fransk, om stort og småt og vil derfor fokusere på det talte sprog. Fransk på mellemniveau, for dem der har brug for at genopfriske deres sprogkundskaber, eller har en frisk, fransk B-niveau fra HF/VUC, eller gymnasiet.

Onsdag kl. 17:00 - 18:50. Start 01-02. Hold 3040
Isabelle Pollet. Gråbrødre Skole
30 lekt. Kr. 1110 (P: kr. 830,- & E/A: kr. 895,-)

Fransk VII

Vi træner samtale ud fra materiale valgt i fællesskab og arbejder med sprogøvelserne 1 og 2 til La Grammaire, Gyldendal. Vi udfolder os kreativt med forskellige typer mundtlige opgaver, samt med at vende sig til den franske accent.

Torsdag kl. 17:00 - 19:45. Start 26-01. Hold 3041
Marie Ragues. Gråbrødre Skole
60 lekt. Kr. 1915 (P: kr. 1.365-& E/A: kr. 1.490,-)

Kinesisk

Moderne kinesisk mandarin Der er flere og flere, der rejser til Kina, Hong Kong, Macao, Taiwan og Singapore, og et elementært kendskab til kinesisk giver dig langt flere oplevelser og muligheder på rejsen. Den kinesiske digter Peng Yan Zhou, der har undervist i Danmark i mange år, giver dig en praktisk indføring i moderne kinesisk mandarin, sprogets kalligrafi, lydssystem, struktur og grammatik, suppleret med informationer om kinesiske omgangsformer og kultur.

Tirsdag kl. 17:00 - 18:45. Start 07-02. Hold 3090
Peng Yan Zhou. Gråbrødre Skole
30 lekt. Kr. 1110 (P: kr. 835- & E/A: kr. 895,-)

Spansk for begyndere

Hvis du ønsker at lære spansk og er nybegynder, så er dette kurset for dig. Vi starter helt fra basis og går gradvist frem, så du bliver i stand til at sige korte sætninger. Til kurset benytter vi Mucho gusto, tekstbog og grundbog. Bøgerne indeholder ordlister og grammatik. Der vil være lidt lidt hjemmearbejde til hver gang.

Mandag kl. 19:00 - 21:00. Start 23-01. Hold 3050
Gråbrødre Skole. Kurt Christensen
30 lekt. Kr. 1110 (P: kr. 830,- & E/A: kr. 895,-)

Spansk for begyndere

Vi benytter bogen Caminando, som består af grundbog og øvebog. For mere information ring til Elisa Galindo 28183914.

Torsdag kl. 16:00 - 18:45. Start 02-02. Hold 3051
Elisa Galindo. Gråbrødre Skole.
24 lekt. Kr. 945 (P: kr. 725,- & E/A: kr. 775,-)

Tilmeld dig på
www.aof-roskilde.dk

Russisk I

For begyndere, Læse og øvebog " Møde i Petersborg". Sprogundervisningen på alle niveauer kan kombineres med historiske og kulturelle emner. Læse og øvebog på begge niveauer: " Møde i Petersborg".

Mandag kl. 19:00 - 20:50. Start 23-01. Hold 3070
Olga Ivanova. Gråbrødre Skole.
24 lekt. Kr. 945 (P: kr. 725,- & E/A: kr. 775,-)

Russisk 4

Mandag kl. 17:00 - 18:50. Start 23-01. Hold 3071.
Olga Ivanova. Gråbrødre Skole
24 lekt. Kr. 945 (P: kr. 725,- & E/A: kr. 775,-)

Er du ved at tage kørekort? - så se lige her...!

For at få kørekort, skal du bestå et kursus i førstehjælp.

Det tager 7 timer fordelt på 3 timers hjerte/lunge-redning og 4 timers færdselsrelateret førstehjælp.

Kursuspris kr. 450,-

Der er undervisning hver anden tirsdag og hver lørdag.

Ring og hør nærmere, tlf. 4635 5895.

Kursusmateriale og bevis er inkluderet i prisen.

Undervisningen foregår på Gråbrødre Skole,

der er centralt beliggende i Roskilde.



Sådan læses vore priser...

Ved hvert kursus er der angivet tre priser.

Disse er gældende for henholdsvis:

- Fuldt betalende
- Pensionister (P)
- Arbejdsledige og efterlønsmodtagere (A/E)

Der bliver dog kun ydet tilskud til pensionister, arbejdsledige og efterlønsmodtagere, **som har bopæl i Roskilde kommune.**

Kvittering bedes medbragt på holdet ved 1. mødegang.

Tilmelding

Tilmelding til kurser, foredrag og øvrige arrangementer kan foregå ved:

- telefonisk på 4635 5895
- personligt på Algade 31, eller
- on-line tilmelding via internettet.

Hvem kan deltage?

Undervisningen er tilrettelagt for voksne over 18 år. Unge under 18 år kan optages på de fleste hold, såfremt det ikke er muligt at henvise til ungdomsskolen.

Fortrydelse og afmelding

Tilmelding er bindende uanset tilmeldingsform, og uanset om du møder op eller ej.

Du kan indtil 14 dage før kursusstart framelde dig og få kursusgebyret refunderet, medmindre anden frist er angivet.

Undervisningsmaterialer

Alle udgifter til bøger og andre materialer afholdes af deltagerne.

Anskaffelsen sker samlet efter aftale med læreren på det enkelte hold.

Kontorets åbningstider

Fra 4. januar – 29. juni:

Mandag – torsdag: kl. 10.00 – 15.00

Fredag: kl. 10.00 – 12.00

