

AOF aftenskole forårsprogram 2018

AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Riv hele dette omslag ud og gem

🌐 nord.aof.dk

📌 aftenskolen aof nord

☎ 72 13 23 01

FAMILIENATUR -FRILUFTSMAD & KANOTUR PÅ LINDENBORG Å

En skøn familietur med kanosejlads, friluftsmad og fællesskab.

Se fuld beskrivelse på: www.nord.aof.dk

- skriv holdnummer i søgefeltet

Materialeudgifter: kanoleje, redningsvest, morgenmad og gourmetoplevelser undervejs: Kr. 200,- pr. person - betales til underviser.

Søndag den 10-06-2018, kl. 10:00 - 19:30

Kr. 378

Ib Hansen

Skillingbro Naturskole, Røde Møllevej 18

Holdnr. 840-1664



KILDE- & FOTOTUR I ROLD SKOV

Rold Skov repræsenterer nogle af Danmarks største kilder. Du vil få en oplevelse af både sumpkilder, springkilder samt strømkilder. Tag dit kamera med og få nogle flotte billeder af de forskellige kilder samt et godt naturportræt af dig selv. Turen tager udgangspunkt fra Skillingbro Naturskole, Røde Møllevej 18, Gravlev - bag Thingbæk Kalkminer.

Vi mødes kl. 9.00 og vandrer af sted på den ca. 8 km. lange rute. Undervejs vil der blive serveret et glas rødvin/hvidvin samt kildevand. Medbring gerne en lille madpakke. Vi forventer at være tilbage på Skillingbro Naturskole senest kl. 13.00, hvor der vil være økologiske specialiteter, og I skal høre om lidt forskellige fisk, der egner sig godt til grill - vi fileterer og laver et par grill retter med urter og flutes. Jeg vil endvidere lave en lille fotoudstilling med nogle fotos fra naturområderne i Rold Skov og fortælle lidt om billederne. Arrangementet slutter kl. 15.00.

Forplejning (Vin, økologiske specialiteter, fisk & tilbehør) kr. 100,- pr. person opkræves på turen.

Lørdag den 26-05-2018, kl. 09:00 - 15:00

Kr. 234

Ib Hansen

Skillingbro Naturskole, Røde Møllevej 18

Holdnr. 840-1665

BEDSTEFORÆLDRE OG BØRNEBØRN - NATUR, HYGGE OG LEG VED STORE ØKSSØ

Tag med i skoven, hvor vi bruger vores sanser og hvor bedsteforældre og børnebørn udfordrer hinanden. Der vil ikke være en masse formidling, men til gengæld kommer sanserne i spil - duften fra udsprungne blomster i skovbunden, fuglenes fløjt, vindens tag i bladene, smagen af naturens produkter, værdien af følesansen, når man ikke kan se, kroppens evne til at balancere på en træstamme m.m. Det er herligt at være i pagt med naturen og føle, at man er i den, og ikke kun betragter, og hører om den. Vi bevæger os rundt om Store Økssø, og laver urtesuppe og pandekager på grill. I skoven laver vi nogle naturlege og små konkurrencer.

Turen slutter kl. 14.00 ved shelterpladsen bag ved Mosskov Pavillonen, (er den optaget - alternativt ved pavillonen mellem P-pladsen og søen), hvor vi uddeler lidt præmier og drikker en kop kakao/kaffe med lidt sødt inspireret af skovens frugter. Vi mødes ved legepladsen foran Mosskov Pavillonen. Husk drikkedunk, en lille madpakke og beklædning, der passer til vejret. Forplejning kr. 50,- pr. person opkræves på turen.

Lørdag den 12-05-2018, kl. 10:00 - 14:00

Kr. 162

Ib Hansen

Mosskov Pavillonen, Møltrupvej 34

Holdnr. 840-1666



FOTO MED SPEJLREFLEKS KAMERA FOR BEGYNDERE

Weekendkursus

Grundig introduktion til lukkertid, blænde, ISO og hvidbalance. Du får weekenden igennem praktiske opgaver, indenfor dette samt optagelsesteknik, billedekomposition, snit, beskæring m.m. Du får optage ideer, teknikker, tips og tricks og svar på alle dine spørgsmål, mere samlet skulle ende med at du bliver mere sikker med dit kamera, og bliver bedre til at tage billeder. Fotograf med 25 års erfaring, Henrik Sandberg, tager dig med på en fotografisk oplevelses weekend, som kommer til at stå i fotografiets tegn. Du skal medbringe dit eget digitale spejlrefleks kamera, din kamas brugermanual, varmt tøj, madpakke samt masser af kreativt humør.

Lørdag d. 10/3 kl. 09:00 - 14:30

Søndag d. 11/3 kl. 09:00 - 14:30

Kr. 432

Henrik Sandberg, Tlf. 28 61 60 70
Bavnebakkeskolen, Bavnebakken 105
Holdnr. 840-1667

FOTO MED SPEJLREFLEKS KAMERA FOR LET ØVEDE

Weekendkursus

To intense dage, hvor teori og praksis kommer til at gå hånd i hånd. Vi vil sammen gennemgå mange forskellige måder at fotografere på, snakke om naturligt lys, fast lys, blitzlys, og meget meget mere. Fotograf Henrik Sandberg er en dedikeret professionel fotograf, som gennem mange års erfaring, har prøvet det meste, og derfor vil kunne guide dig sikkert gennem de mange tekniske veje og kreative sidespring, som fotografering kan, og vil byde på.

Lørdag d. 17/3 kl. 09:00 - 14:30

Søndag d. 18/3 kl. 09:00 - 14:30

Kr. 432

Henrik Sandberg, Tlf. 28 61 60 70
Bavnebakkeskolen, Bavnebakken 105
Holdnr. 840-1668



BALL-STIK

Ball-stik giver bedre kredsløb og styrker hele kroppen. Mindsker appelsinhud, muskel infiltrationer og åreknuder. Praktisk tøj der sidder tæt men ikke stramt. Medbring Ball-stik bolde 1 stor og 2 små + liggeunderlag og tæppe til afslapning.

Mandag kl. 17:00 - 18:50

Start 08-01-2018

12 gange - Kr. 864/792

Tove Aaskov Nielsen

Multisalen v/fodboldstadion, Kr. Østergårdsvej 1

Holdnr. 840-1659

FØRSTEHJÆLP VED HJERTESTOP

Et hjertestop kommer altid uventet, og den første hjælp kan være den afgørende forskel i de vigtige minutter, inden ambulancen når frem. Hurtig genoplivning med hjerte-lunge-redning er sammen med stød fra en hjertestarter (AED) de behandlingsformer, der har størst betydning for, at en person overlever et hjertestop. På dette førstehjælpskursus lærer du at give hjerte-lunge-redning og bruge en hjertestarter. Kurset varer 4 timer

Torsdag den 08-02-2018,

kl. 18:00 - 22:00

Kr. 162

Birgitte Wilsted Simonsen,

Bavnebakkeskolen

Holdnr. 840-1670

Torsdag den 15-02-2018,

kl. 18:00 - 22:00

Kr. 162

Birgitte Wilsted Simonsen,

Terndrup Skole

Holdnr. 840-1673

FØRSTEHJÆLP TIL BØRN

Mange børn kommer til skade i forbindelse med aktiviteter i hjemmet og i fritiden. På kurset undervises i livreddende førstehjælp, som i førstehjælp til dagligdags uheld som blandt andet forgiftninger, noget galt i halsen, forbrændinger. Der undervises også i hvordan man foretager en korrekt alarmering. Kurset henvender sig til forældre, bedsteforældre, voksne som arbejder med børn og andre, der har kontakt til børn i dagligdagen. Kurset varer 4 timer

Torsdag den 01-03-2018,

kl. 18:00 - 22:00

Kr. 162

Birgitte Wilsted Simonsen,

Bavnebakkeskolen

Holdnr. 840-1671

Torsdag den 08-03-2018,

kl. 18:00 - 22:00

Kr. 162

Birgitte Wilsted Simonsen,

Terndrup Skole

Holdnr. 840-1672



Guidede ture i Nordjylland

LÆS MERE PÅ NORD.AOF.DK

Hvis uheldet er ude skal din egen forsikring kunne dække



ART WALK OG TAPAS I HAMMER BAKKER

En lørdag på Galleri Hammer i det smukke Hammer Bakker, hvor ejer og kunstner Henning Bitsch byder velkommen i galleriet. Henning har skruet et par særlige timer sammen til ære for dig, der er interesseret i skulpturer. Han tager dig med rundt i skoven, hvor hans skulpturer er sat op, og fortæller om tilblivelsen og tankerne bag hver enkelt stykke kunst. Henning er også mand for gode anekdoter, og har rejst jorden rundt på motorcykel. Vi slutter af med en skøn frokosttaps på galleriet, hvor der vil være mulighed for at stille spørgsmål og sammen have en god snak om kunst og kultur.

Lørdag den 28-04-2018, kl. 11:00 - 14:00

Kr. 325

Henning Bitsch

Galleri Hammer, Grindstedvej 35, 9310 Vodskov

Holdnr. 0615



ROLD SKOV UNDER BESÆTTELSEN - MED FROKOST PÅ ROLD GL. KRO

Vi skruer tiden 75 år tilbage og tager på selve befrielsesdagen på en guidet bustur rundt til en række historiske steder fra besættelsestidens Rold Skov. Vi mødes ved Rold Gl. Kro i byen Rold, hvor vi stiger på bussen, som starter turen med at køre os til nedkastningsområdet ved Madum Sø. Herefter går turen videre til „Bette Berlin“ hvor tyskernes store radarstation lå. Hollandhus er næste stop, hvor den første træfning mellem modstandsbevægelsen og tyskerne fandt sted. En træfning der fik dramatiske konsekvenser for besættelsens videre forløb. Turen fortsætter gennem skoven til Rebild Nationalpark hvor vi ser busten af nedkastningschef Toldstrup samt RAF mindestenen. Vi kører videre over landsbyen Oplev, hvor vi på vejen hører om nedskydningen af RAF N/206, hvor 11 flyvere mistede livet og vi besøger kirkegården i Aarestrup, hvor flyverne ligger begravet. Derfra går turen over Torstedlund tæt forbi stedet hvor flyet styrtede ned. Til slut går turen ad den smukke Roldvej tilbage til Rold Gl. Kro, hvor en frokostbuffet venter og hvor det vil være muligt at stille spørgsmål og få uddybende svar.

Lørdag den 05-05-2018, kl. 10:00 - 13:00

Kr. 378,- inkl. Guide, bus og frokost med én genstand (vand/øl/vin)

Lars Rigborg

P-pladsen ved Rold Gl. Kro, Hobrovej 11, Arden

Holdnr. 840-1669

MTB OG BÅLMAD

Kom med på en guidet MTB tur i Svinkløv klitplantage på et af Danmarks bedste spor. Sporet er bygget af Esben Kronborg, og er berømt i hele Skandinavien for dets variation og flow. Turen starter med en introduktion og ca. 1 ½ times MTB tur med professionel instruktør, der vil give tips til teknikken undervejs. Der tages hensyn til at der er deltagere med mindre erfaring. Vi ender ved plantagens bålplads, eller Mads-medjen - Feriecenter Slettestrands nye sted til naturgastronomi. Her står kokken klar med egnens bedste råvarer, som i fællesskab skal tilberedes over ild, røg og gløder. Vi spiser frokost sammen, og nyder en kold Thy øl eller vand. Herefter er der mulighed for en tur på sporet på egen hånd.

MTB fra Santa Cruz kan lejes for 175 kr.

som betales ved ankomst.

Reserver i god tid på tlf.: 9821 7044

Forplejning: 120 kr. betales ved ankomst.

Ønskes overnatning eller yderligere informationer ring til Kresten Kronborg på tlf. 2616 1154

Torsdag den 17-05-2018, kl. 10:00 - 14:00

Holdnr. 849-1737

Lørdag den 02-06-2018, kl. 10:00 - 14:00

Holdnr. 849-1738

Kr. 260 ekskl. Forplejning og leje af cykel

Kresten Kronborg og Esben Hauerbach Kronborg

Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140,

Fjerritslev

Guidede ture i Midtjylland

TILMELDING PÅ TLF. 8681 2100

SØBY BRUNKULSLEJER OG HARRILD HEDE - BUSTUR

Denne bustur tager os med rundt i området med Søby Brunkulslejer og Harrild Hede. Formand og forfatter Jan Svendsen står for rundvisning på museet og under busturen samt deltager i frokosten. Turen begynder på Søby Brunkulsmuseum, og derefter er der rundvisning og bustur rundt i området, en tur på ca. 35 km. Turen slutter af med frokost på Søbyhus Cafeteria.

Tilmelding herning.aof.dk

Nr. 18063 Søndag 6/5 kl. 10.00-13.30

Søby Brunkulsmuseum, Brunkulsvej 29, Herning

Formand og forfatter Jan Svendsen

Kr. 250 inkl. entre, frokost, kaffe, ekskl. drikkevarer.

AKTIVDAG PÅ TUNØ

Her har du muligheden for at komme ud at opleve Tunø's afvekslende natur med klinter, stenede strand og skov. Vi går ca. 4 km på naturstier langs kysten, hvor vi slutter af med en 1 times yoga med afspænding. Herefter kører vi i traktor til Tunø landsby og nyder en frokost. Efter frokost vil der være mulighed for lidt sightseeing på egen hånd, inden vi samlet tager færgen tilbage til Hou.

Tilmelding silkeborg.aof.dk

Nr. 60307 Lørdag 5/5 kl. 9.00-16.45

Færgeafgang Hov havn kl. 9.20.

Kom en halv time før afgang.

Færgeafgang Tunø havn kl. 15.45.

Hatha Yogaunderviser Tina Melby Kristensen

Kr. 520 inkl. frokost og færgebillet t/r



ROVFUGLESHOW

Oplev majestætiske ørne, lynhurtige falke, adrætte høge samt de fascinerende og sagnomspundne ugler på tættest hold. Unge som gamle gyser når fuglene – i det underholdene, lærerige og meget utraditionelle show – i samarbejde med falkonererne viser eksempler på deres fantastiske jagt- og flyveegenskaber. Her får du endda selv chancen for at holde en rovfugl eller ugle.

Tilmelding silkeborg.aof.dk

Nr. 60309 Søndag 12/5 kl. 11.00-ca. 13.30

Nr. 60310 Lørdag 16/6 kl. 11.00-ca. 13.30

Silkeborg Rovfugleshow, Ansøvej 14, 8653 Them

Kr. 210 inkl. bisonburger med 1 øl/vand

VOERVADSBRO - DET GAMLE VAD OVER GUDENÅEN

Guidet tur på 6-7 km langs Gudenåen i den gamle skovegn, Løver Syssel, hvor der bor et særligt folk, "Lovringer". Hør Voervadsbros særlige historie som overgangssted og fortællingen om egnens befolkning gennem jægerstenlader, vikingetid, middelalder til nutiden. Vi ser bl.a. den naturgenoprettede Vilholt Gamle Mølle med Sukkertoppen og de midtjyske klostre forude og oplever undervejs den smukke og særegne natur langs åen. Vi slutter af med frokostbuffet mest med fisk (drikkevarer for egen regning) på Det Lille Røgeri. Turen arrangeres i samarbejde med Horsens Museum.

Tilmelding horsens.aof.dk

Nr. 18-184101 Lørdag 21/4 kl. 11.00-13.00

Det Lille Røgeri, Gudenåvej 48,

Voervadsbro, 8660 Skanderborg

Allan Skou Larsen

Kr. 190 (inkl. frokost)



KATTEGAT-ØEN ENDELAVE SAGN, MYTER OG Ø-HISTORIER

Sagn, myter og historier om øboer og mystiske fænomener klæber sig til danske småøer. Det gælder ikke mindst for øen Endelave. Sagnet fortæller, at det er Odins Ø, Ennelaugur. På kirkegården står et gravminde, som nogen påstår er H. C. Andersens ukendte brors gravsted. På den gamle hovedgård Louiselund boede løvetæmmer Hjalmar Olsen og en straffefange gravede en stjålet gravko ned på øens nordside. På den guidede tur oplever vi både Endelave by, kystlandskabet og landlig idyl. På traktorlad kører vi ud på øens naturskønne nordspids, Øvre med vikingetids-skibssætning, hvide strande og måske sælhoveder stikende op i vandet. Turen sluttet af med en frokost med ø-produkter i Louises Pensionat ca. kl. 12. Herefter får deltagerne mulighed for et par timers fri ø-safari, inden færgen sejler til Snaptun igen. Turen arrangeres i samarbejde med Horsens Museum.

Tilmelding horsens.aof.dk

Nr. 18-84102 Lørdag 30/6 kl. 8.00-18.45

Færgeafgang fra Snaptun Havn kl. 8.20.

Kom tyve minutter før afgang.

Færgeafgang retur fra Endelave Havn kl. 17.40

Allan Skou Larsen

Kr. 480 inkl. frokost, traktortur og færgebillet

AOF aftenskole forårsprogram 2018

AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

FOREDRAG I AALBORG



DEN BESVÆRLIGE KÆRLIGHED

Lisbeth Zornig og Mikael Lindholm

Hvordan håndterer man samlivet som par, når ens partner lider af senfølger af en hård barndom og ser sig selv som en fuck up, der ikke kan leve op til de almindelige forestillinger om parforhold? Lisbeth Zornig Andersen og Mikael Lindholm giver dig et indblik i både konflikter og udfordringer i parforholdet, men også muligheder og løsninger, når barndommens svigt, overgreb og livslange skader sidder med ved bordet hver dag sammen med delebørn, jalousi og blottede nervebaner.

Hvordan værner man om kærligheden, når den ene opfatter kærlighed som farligt, fordi det kan gøre ondt, og konstant venter på svigtet og afvisningen? Foredraget er relevant både for den krænkede og pårørende, men også for fagpersoner, der vil blive bedre til at forstå og støtте.

Tirsdag den 6. marts kl. 19:00

Trekanten, Sebbesundvej 2A, 9220 Aalborg Ø

Pris: kr. 130

Holdnr. 0608



ET LIV MED ANGST

- mød Thomas Glad

Thomas' hudløst ærlige fortælling om et liv med angst starter helt tilbage ved hans barndom, der følte som én kæmpe stormvind med daglig mobning og psykisk terror. Thomas fortæller om, hvordan hans angst opstod, hvordan han mistede sig selv til stress og angst. Han beretter åbent om hvordan det har været at være medicinafhængig i 6 år

og selv kæmpe sig ud af angstens klør. Thomas sætter med dette foredrag fokus på angst, og giver sit bud på, hvordan ens omverden kan og bør reagere. Foredraget henvender sig til dig, der selv har angstproblematikker, og til dig, der pårørende til et menneske med angst.

Torsdag den 19. april kl. 19:00

AOF, Mylius Erichsensvej 1, 9210 Aalborg SØ

Pris: kr. 75

Holdnr. 0610



VIRKSOMHEDER OG PERSONALEFORENINGER

Styrk arbejdsglæden og fællesskabet

AOF har 100 års erfaring i at arrangere og gennemføre kurser, udflugter og foredrag. Vi vægter indhold med mening og høj kvalitet. Det ved vi virker og giver stor tilfredshed hos deltagerne.

Har i lyst til en snak om, hvad vi sammen kan gøre for din virksomhed/personaleforening, så kontakt skoleleder Lars Halvorsen 2465 5606 - lh@aofnord.dk - der er mange muligheder.



SPIS BILLIGT UDEN GLUTEN OG SUKKER

**Et foredrag med smagsprøver
v/ madskribent og blogger,
Almedina Boskailo**

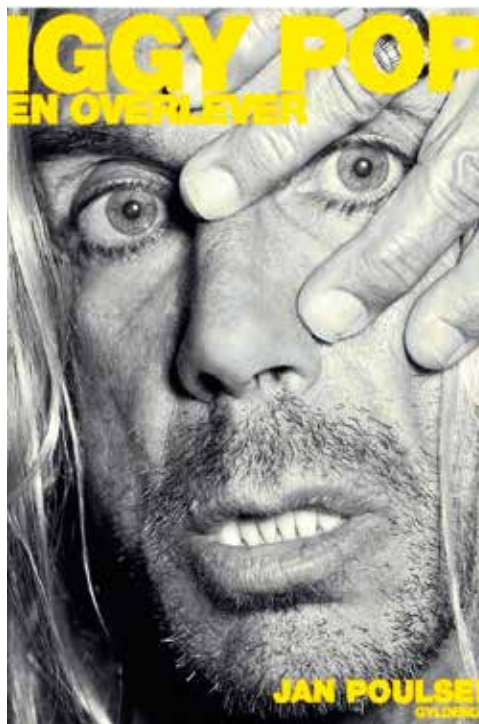
Det er så moderne ikke at spise gluten og sukker. Men hvad vil det i grunden sige at leve på en næsten gluten- og sukkerfri kost? Almedina lider af irriteret tyktarm og er glutenintolerant. Hun fortæller denne aften, hvordan det har påvirket hende, og hvordan det generelt påvirker de næsten 500.000 danskere, der lider af det. For hvad er ulemperne egentlig ved at spise for meget gluten og sukker, og hvor besværligt er det så at lægge sin kost om? Der er mulighed for at stille Almedina spørgsmål, og hun har tilberedt smagsprøver til alle fra sin nye kogebog „Det søde valg“.

Fredag den 22. marts kl. 19:00

AOF, Mylius Erichsensvej 1, 9210 Aalborg SØ

Pris: kr. 75

Holdnr. 0606



IGGY POP

**Rockens kamikazepilot
med danske rødder
Forfatter Jan Poulsen har netop
udgivet en bog om Iggy Pop**

Mod alle odds har rockens kamikazepilot rundet de 70. Iggy Pop er indbegrebet af rock'n'roll, når han kravler rundt på alle fire på scenen, men han er også intellektuel skarp og kulturelt vidtfavnende. Han har turneret nonstop i 40 år med 20 besøg i Danmark, hvor han har sine rødder: Hans morfar viser sig at være dansk.

Med udgangspunkt i sin helt nye bog fortæller Jan Poulsen om The Godfather of Punks usædvanlige karriere og de danske rødder. Han krydrer undervejs med relevant musik.

Torsdag den 15. februar kl. 19:00

AOF, Mylius Erichsensvej 1, 9210

Aalborg SØ

Pris: kr. 90

Holdnr. 0607