

# KURSER I REBILD

# AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

## AOF din lokale aftenskole

🌐 nord.aof.dk

f aftenskolen aof nord

☎ 72 13 23 01

### KERAMIK

- for begyndere og lidt øvede

Materialer:

45 kr. pr. kg ler og inkl. glassur og brænding

#### Mandag kl. 18:30 - 21:15

Start 25-09-2017

10 gange - Kr. 1215/1125

Mette Moen

Svanfolkvej 6, 9293 Kongerslev

Holdnr. 840-1643

#### Tirsdag kl. 18:30 - 21:15

Start 26-09-2017

10 gange - Kr. 1215/1125

Mette Moen

Svanfolkvej 6, 9293 Kongerslev

Holdnr. 840-1644

#### Torsdag kl. 18:30 - 21:15

Start 28-09-2017

10 gange - Kr. 1215/1125

Mette Moen

Svanfolkvej 6, 9293 Kongerslev

Holdnr. 840-1650

### KERAMIK - WEEKENDKURSUS

- for begyndere og lidt øvede

Materialer:

45 kr. pr. kg ler og inkl. glassur og brænding.

#### Lørdag kl. 13:00 - 16:40

Den 30-09-2017

3 gange - Kr. 486/450

Mette Moen

Svanfolkvej 6, 9293 Kongerslev

Holdnr. 840-1645

#### Lørdag kl. 13:00 - 16:40

Den 11-11-2017

3 gange - Kr. 486/450

Mette Moen

Svanfolkvej 6, 9293 Kongerslev

Holdnr. 840-1646

### FOTOKURSUS

- for begyndere

Kurset har til formål at give kursisten et godt kendskab til fotograferingens fantastiske verden. Der vil blive undervist i de mest basale grundprincipper i fotografering, iso, blænde, lukkertid, kompositioner, lys mm. flere gange i løbet af weekenden, vil kursisterne skulle "i marken" og teste noget af det lærte. Teknikker til fotografering af børn, modeller, grupper, dyr, produkter vil også blive vendt sammen med en masse små nyttige tips og tricks, som fotografen vil give gennem undervisningen.

#### Lørdag kl. 09:00 - 14:30

Start 28-10-2017

2 gange - Kr. 432/396

Henrik Sandberg

Skørping Skole, Himmerlandsvej 65

Holdnr. 840-1648

#### Lørdag kl. 09:00 - 14:30

Start 14-10-2017

2 gange - Kr. 432/396

Henrik Sandberg

Skørping Skole, Himmerlandsvej 65

Holdnr. 840-1649



## DEBATSKABENDE FOREDRAG DANSK VESTINDIEN - DET SOLGTE PARADIS

Journalist Niels-Henrik Jensen har flere gange besøgt øerne St. Croix, St. Thomas og St. John, som er unikke på hver deres måde. I ord og billeder fortæller han historien om plantageejernes rigdomme, slavernes historie, generalguvernør Peter von Scholtens frigivelse af slaverne, romproduktionen og de vidunderlige strande med koralsand, der er blandt verdens bedste.

**Torsdag den 05-10-2017, kl. 19:00 - 21:00**

Kr. 60

Niels-Henrik Jensen

Kulturstationen, Sveriegaardsvvej 4, 9520 Skørping

Holdnr. 840-1657



## VIRKSOMHEDER OG PERSONALEFORENINGER

# Styrk arbejdsglæden og fællesskabet

Med aktiviteter med mening og latter f.eks

**Tai Chi:** Via rolige og harmoniske øvelser, arbejder vi med: Fokus, koncentration, kommunikation, afstresning, koordination og hukommelsestræning. Lad f.eks. undervisningen foregå på Hirsholmene: I bliver sejlet over med det gode træsejlskib W.Klitgaard, får frokost undervejs. Efter Tai Chi undervisningen, vil der være mulighed for at få en rundvisning på øen.

**Chokoladekursus:** Lær at lave fyldte chokolader, hver deltager får en boks hjemmelavede chokolader med sig hjem.

**Introduktion til Salsa:** Et par timer til latinamerikanske rytmer, hvor puls, latter for fællesskab når nye højder.

**Tapas:** Brug et par fornøjelige timer med at lære at lave tapas - det er ikke kedeligt og det smager himmelsk.

Vi arrangerer også gerne foredrag eller forskellige typer udflugter med kulturelt, historisk og/eller motionspræget indhold.

For yderligere informationer kontakt Lars Halvorsen/AOF - 2465 5606 - lh@aofnord.dk



## LANDART

### Weekendkursus

LandArt eller landskabskunst, er i Danmark en rimelig ny kunstneriske disciplin. På dette kursus vil vi arbejde praktisk med LandArt, dvs. planlægge, overveje og udfører værker i naturen. Samtidigt vil vi gennemgå nogle teorier bag LandArt. Kurset foregår ved Rebildcenteret/ Thingbæk Kalkmine, med naturområder hvor vi også kan finde diverse materialer, primært træ, jord og sten eller kalk. Medbring: Arbejdstøj og tøj efter vejret. Mad og drikke. Papir og blyant, farver. Dine ynglingsværktøjer og andet værktøj som du tror at du kommer til at bruge.

**Fredag d. 22-09-2017**

**kl. 18:00 - 20:45**

**Lørdag d. 23-09-2017**

**kl. 10:00 - 15:30**

**Søndag d. 24-09-2017**

**kl. 10:00 - 15:30**

3 gange - Kr. 540

Jan Anker Petersen

Skillsbro Naturskole,

Røde Møllevej 18, 9520 Skørping

Holdnr. 840-1655

## 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 18-09-2017

12 gange - Kr. 864/792

Tove Aaskov Nielsen

Multisalen v/ fodboldstadion,

Kr. Østergårdsvej 1

Holdnr. 840-1641

## MADLAVNING FOR MÆND

Her får du mulighed for sjove, spændende og inspirerende madlavningsaftener sammen med andre mænd, som har lyst til at udfolde sig i køkkenet uden kommentarer fra "bedrevidende kvinder". Enkel madlavning og finere retter suppleret med deltagernes egne ønsker og ideer til kursets indhold. Kurset henvender sig til såvel nybegyndere som viderekomne - mænd. Mad og drikkevarer kr. 120 pr. gang. Kun undervisning i ulige uger.

**Tirsdag kl. 17:30 - 22:00**

Start 24-10-2017

6 gange - Kr. 1080/990

Arne Jensen

Karensminde skolen, Køkken, Støvring

Holdnr. 840-1642

Oplev originaler  
af Anders Bundgaard  
og C.J. Bonnesen  
i Thingbæk Kalkminer



+ stor udstilling om DEN KOLDE KRIG

www.rebildcentret.dk

Rebildcentret  
THINGBÆK KALKMINER

MED

SÆRUDSTILLING  
9/7 - 1/10 2017:  
JOSVA 125 år

Røde Møllevej 4, 9520 Skørping • 98 37 51 12 • 98 37 55 00

# Guidede ture i Nordjylland

LÆS MERE PÅ [NORD.AOF.DK](http://NORD.AOF.DK)

Hvis uheldet er ude skal din egen forsikring kunne dække



## KANOTUR PÅ LINDENBORG Å MED NATUR-KARSTEN SOM GUIDE

Tag på eventyr på Lindenberg Å og oplev bl.a. den smukke Gravlev dal med bl.a. Lille Blåkilde. En dag, du vil huske, fordi turens guide er naturvejleder Karsten Hansen - kendt fra TV-serien fra Gudenåen. Turens længde er ca. 15 km, og vi sejler på den smukkeste del af åløbet, bl.a. igennem Gravlevdalen. Der vil være forskellige ophold undervejs, hvor Karsten vil fortælle om naturen og dyrelivet, og vi vil nyde vores medbragte mad. Turen slutter ved Håls Bro. Vi arrangerer returkørsel i egne biler tilbage til p-pladsen. Et barn pr. to voksne. Der kan ikke fordeles børn i kanoer, hvor de ansvarlige voksne ikke selv sidder.

**840-1651: Lørdag den 09-09-2017 kl. 09:00 - 15:00**

**840-1656: Torsdag den 14-09-2017 kl. 09:00 - 15:00**

kr. 357 inkl. guide og kano

Guide: Karsten Hansen

P-pladsen, Røde Møllevej, 9520 Skørping



Foto: Fotograf Jens Thim Valsted

## NATUR-GASTRONOMI OVER FLAMMER, RØG OG GLØDER

En dag, hvor du sammen med kok og naturgastronom, Kresten Kronborg, tryller vilde og lokale råvarer om til en nytænkende festmenu over åben ild. Vi indsamler vilde krydderurter og diverse råvarer. Den lokale jæger kommer forbi med en af dagens hovedingredienser, sæsonens vildt kød, og fortæller lidt om dyret og jagten. Så går vi i gang med tilberedningen, hvor Kresten viser og fortæller og giver tips og tricks. Kl. 19 sætter vi os sammen og slutter dagen af med en nytænkt og anderledes festmenu akkompagneret af lokale vine og øl. Du er nu i stand til at kreere et gourmetmåltid under primitive forhold med al den intensitet, smag og personlighed, det giver til det færdige resultat. Mad og materialer: Kr. 375 = frokost inkl. én genstand, festmenu inkl. én genstand, fri kaffe og te. Betales til underviser. Kørsel foregår i egne biler.

**849-1698: Lørdag den 16-09-2017 kl. 09:00 - 21:00**

**849-1705: Tirsdag den 26-09-2017 kl. 09:00 - 21:00**

kr. 420

Guide: Kresten Kronborg

Naturbruget Tranum, Ejstrupvej 12, 9460 Brovst



## VANDKRAFTENS UDNYTTELSE I GULDBÆK ÅDAL

Godthaab by er opstået på basis af udnyttelsen af naturens drivkraft: Vand. På en vandring langs de gamle kanalsystemer med besøg i Ridemandsmølle og Godthaab Hammerværk fortæles lokalhistorie, Danmarkshistorie og historien om industriens opvækst i Papirfabrik, Hammerværk og Zincks fabrikker. De gamle fabriksbygninger og alle maskinerne er bevaret, og det hele kører under besøget. Pris er inkl. entre, guide, frokost samt én øl/vand, kaffe/te.

**0667: Tirsdag den 05-09-2017 kl. 09:00 - 13:00**

**0668: Tirsdag den 09-09-2017 kl. 09:00 - 13:00**

kr. 210

Guide: Peter Jørgensen

P-pladsen, Zincksvej 2, Godthaab, 9230 Svenstrup



## GUIDET KAJAKTUR PÅ LIMFJORDEN

**Weekendkursus**

Vi mødes i havnen - Vildsund (Thy). Vi holder "skippermøde" - vind og vejr bestemmer sejlruten. Turen varer 3 dage med 2 overnatninger. Vi sover i telt, bivouak eller shelter. Maden laver vi over bål og på trangiasæt. For at deltage skal du være sund og rask. Du skal have lidt erfaring med kajaksejls (min. EPP1 niveau) og kunne lave en selvredning og en makkerredning. Vi sejler i et tempo, hvor alle kan være med, det er dog rarest for alle parter, hvis du har trænet lidt til turen. Du skal selv medbringe al oppakning og proviant - så kajakerne kommer til at stikke dybt. Mulighed for natsejls. Efter tilmelding vil du få tilsendt en pakkeliste.

Kajak og udstyr kan lejes af kajakinstruktør, Michael Havskov Jensen.

**787-1992: Fredag den 13-10-2017 kl. 16:00 til søndag d. 15/10 kl. 15:00**

**787-1993: Fredag den 27-10-2017 kl. 16:00 til søndag d. 29/10 kl. 15:00**

kr. 720

Guide: Michael Havskov Jensen, Tlf.: 61 75 19 56

Vildsund havn, Gamle Færgevej 30, 7700 Thisted

# KURSER I REBILD

## AOF din lokale aftensskole

🌐 nord.aof.dk  
f aftenskolen aof nord  
☎ 72 13 23 01

### NATVANDRING I TROLDESKOVEN

En anderledes sanselig tur med pandelamper og måske en klar stjernehimmel gennem nattens mulm og mørke. Vi mødes på P-pladsen ved Rold Storkro kl. 19.00. Herfra bevæger vi os op til et hyggeligt samlingssted, hvor der vil være smagsprøver af fisk, vildt og oste med et glas hvidvin/rødvin. Stemningen skaber vi selv med lidt pynt fra skoven og stearinlys. Kl. 21.00 fortsætter vi turen gennem Troldeskoven til Urskoven, hvor vi tænder bål og varmer os med lidt varme drikke og lidt sødt. Vi forventer at være tilbage på P-pladsen senest kl. 24.00.

Medbring varmt tøj - evt. lille rygsæk med pandelampe/lommelyste og godt fodtøj.

Forplejningsgebyr kr. 100,- pr. person opkræves på turen.

**Lørdag den 28-10-2017, kl. 19:00 - 23:40**

Kr. 180

Ib Hansen

P-pladsen ved Rold Storkro, 9520 Skørping

**Holdnr. 840-1652**

### KILDER, FOTO OG GRILLET FISK 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 økologiske sandwich m/et glas rødvin samt kildevand. Vi forventer at være tilbage på Skillingbro Naturskole kl. 13.00, hvor vi skal høre om lidt forskellige fisk, der egner sig godt til grill - vi fileterer og griller et par fisk på Naturskolen. Jeg vil endvidere lave en lille fotoudstilling med nogle fotos fra naturområderne i Rold Skov og fortælle lidt om billederne. Forplejningsgebyr (Vin, sandwich, fisk & tilbehør) kr. 100,- pr. person opkræves på turen.

**Søndag den 08-10-2017, kl. 09:00 - 14:30**

Kr. 220

Ib Hansen

Skillingbro Naturskole, Røde Møllevej 18, 9520 Skørping

**Holdnr. 840-1653**

### KVINDE(NA)TUR

Vi mødes kl. 10.00 på Skillingbro Naturskole, hvor vi indtager et godt, lækkert morgenmåltid og får info om turen, kanoteknik m.m. Turen går gennem den fantastiske smukke øvre del af Lindenberg Å-dal - en tur på ca. 15 km. Kl. ca. 12.00 starter sejladserne ved Nybro, - Rebild Bakker, og turen fører os til udsøgte spisesteder i den frie natur i Lindenberg Å-dal, hvor vi indtager vores medbragte madpakker. Derudover tager vi et par stop undervejs med vinsmagning og lidt godt til ganen. Vi slutter turen ved Haals Bro ca. kl. 19.30 alt afhængig af vejr og vind og hjælper hinanden med kanooptagning og transport.

Medbring: Godt humør, fornuftigt tøj efter vejrforholdene, en god madpakke - evt. egen redningsvest.

Materialeudgifter (Betaltes på dagen):

Kanoleje/redningsvest/morgenmad/vinsmagning: kr. 200,- pr. person.

**Lørdag den 16-09-2017, kl. 10:00 - 19:30**

Kr. 378

Ib Hansen

Skillingbro Naturskole, Røde Møllevej 18, 9520 Skørping

**Holdnr. 840-1654**



### NATURLIV OG NATURKENDSKAB

#### - få størst glæde af naturen

Ønsker du maksimalt udbytte af at færdes i naturen, er dette kursus nok noget for dig. Vi arbejder med forskellige temaer og du bliver klædt på til at bruge naturen på en helt ny måde, til glæde for dig selv, børn/børnebørn, familie, venner mv. Underviser er naturvejleder Karsten Hansen, som bl.a. er kendt fra tv og radio. Karsten lever og ånder for naturen og er samtidig en vanvittig dygtig formidler.

#### Temaer:

- Udstyr - fra top til tå, fra yderst til inderst, fra sol til snestorm, fra land til vand
- Kend din natur - hvad kan jeg opleve på min vej i naturen
- Naturen som spisekammer - vi tygger os igennem Rold Skov
- I læ/Overnatning i naturen - lav din egen bivouak, bål og bålænding.
- Mad over bål

Afslutning - holdet deles op i grupper - en gruppe står for naturformidlingen under en vandretur og en gruppe står for madlavning over bål og en gruppe står for et naturkulturelt indslag under spisningen.

Første gang mødes vi på Skørping Skole, herefter aftaler vi fra gang til gang, hvor vi mødes.

Materialeudgifter: Kr. 300 - betales til underviser.

**Tirsdag kl. 18:00 - 20:45**

6 gange - Kr. 720

Karsten Hansen

Skørping skole, Himmerlandsvej 65, 9520 Skørping

**Holdnr. 840-1658**

# AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR