

# AOF Thisted/Morsø

## - kurser forår 2018



### FOREDRAG: CUBA UNDER FORANDRING - en førstehåndsberetning

Forandringens vinde blæser over den kommunistiske østat Cuba, fortæller de danske medier igen og igen. Efter Fidel Castros død og en kort periode med opblødning af det anspændte forhold til naboen USA og nye muligheder for den private foretagsomhed, er der måske noget om snakken. Men hvordan er hverdagen for den helt almindelige cubaner? Ham, der i Havana kører taxa med sin gamle amerikanybil fra 1950'erne; og for tobaksbonden, der på markerne i Viñalesdalen dyrker tobakken, der bliver til de verdensberømte cigarer. Og endelig, hvordan er det som privat udlejer af værelser til turister, de såkaldte "casas particulares", at være en del af den nye cubanske økonomi? Journalist Niels-Henrik Jensen, der har besøgt Cuba flere gange, har endnu en gang mødt cubanerne i øjenhøjde. På rejsen rundt i Cuba har han boet på "casas particulares" for at være så tæt på den cubanske befolkning som muligt. Hør og se hans fortælling med foto fra rejsen.

**773-1441 Mandag den 26-02-2018, kl. 19:00**

Kr. 60

Niels-Henrik Jensen  
Biblioteket Nykøbing M, Holgersgade 7

### GUIDET KAJAKTUR PÅ LIMFJORDEN

Vi mødes i Vildsund (Thy) havn. Vi holder "skippermøde" - vind og vejr bestemmer sejlruten. Turen varer 3 dage med 2 overnatninger. Vi sover i telt, bivak 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 kajaksejlad (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 kajakkerne kommer til at stikke dybt. Mulighed for natsejlad. Efter tilmelding vil du få tilsendt en pakkeliste. Kajak og udstyr kan lejes af kajakinstruktør, Michael Havskov Jensen.

**787-2004 Fredag kl. 16:00 - 19:40**

Start 18-05-2018

Leje af kajak og udstyr: Kr. 750,-  
4 gange - kajakinstruktør kr. 720,-  
Michael Havskov Jensen, Tlf.: 61 75 19 56  
Vildsund Havn



### BYG DIT EGET SHELTER

På kurset bygger du dit eget shelter med plads til 4 personer. Shelteret bliver bygget i moduler, som du kan læsse på din trailer og samle det, når du kommer hjem. Shelteret bliver beklædt med kalmrbrædder.

Materialepris: Shelter råbyg: kr. 7.000,-  
Gulv, imprægnering og tagpap skal du selv købe. Vi snakker selvfølgelig om hvordan man lægger gulv, hvilken imprægnering man kan bruge og hvordan man lægger et tagpaptag. Medbring: Blyant, tommestok/målebånd, hørsværn, handsker, kaffe og madpakke samt fornuftigt tøj - vi arbejder udendørs! Hvis du har en rundsav og en skruemaskine må du meget gerne tage dem med.

**773-1437 Fredag d. 20/4 kl. 09:00 - 17:00**

**Lørdag d. 21/4 kl. 09:00 - 17:00**

**773-1438 Lørdag d. 12/5 kl. 09:00 - 17:00**

**Søndag d. 13/5 kl. 09:00 - 17:00**

Kr. 612

Michael Havskov Jensen, Tlf.: 61 75 19 56  
Morsø Savværk, Tordenhøjsvej 8, Erslev

### PIZZAOVN

Vi bygger pizzaovne af gamle olietønder, og bager naturligvis vores egen pizza til frokost (søndag)!! Du behøver ikke at være håndværker for at deltage på kurset, bare du har lysten til at bygge din egen ovn. Medbring praktisk og varmt tøj, handsker, sikkerhedsbriller og hørsværn/ørepropper. Udgifter til materialer kr. 500,-

**773-1436 Lørdag d. 24/3 kl. 10:00 - 17:00**

**Søndag d. 25/3 kl. 09:00 - 15:00**

Kr. 612

Michael Havskov Jensen, Tlf.: 61 75 19 56  
Morsø Flirluftscenter, Tordenhøjsvej 8, Erslev

### DESIGN DIT EGET TØJ

På dette kursus vil du lære teknikker indefor konstruktion, tilretning, syteknikker og materialelære. Du får masser af tips, tricks og ideer til dit nye tøj. Hvis du brænder for genbrug af tekstiler, kan du også være med. Der er ingen grænser men masser af kreative muligheder.

**787-1996 Tirsdag kl. 19:00 - 21:45**

Start 23-01-2018

8 gange - Kr. 864

Doris Vestergaard, Tlf.: 40 60 07 82

Tingstrup Skole

### HÆKLE - STRIKKEKURSUS FOR BEGYNDERE

Du vil blive introduceret i forskellige teknikker indenfor hækling og strikning. Ud fra det producerer vi forskellige produkter efter eget valg.

**773-1440 Mandag kl. 13:00 - 14:50**

Start 22-01-2018

10 gange - Kr. 720

Maria Mølgaard Andersen, Tlf.: 20 27 47 11

Biblioteket Nykøbing Mors, Holgersgade 7

### YOGA OG AFSPÆNDING

Yoga giver ro i krop og sjæl. Styrker og forbedrer blodomløbet. Styrker koncentrationsevnen, harmoniserer åndedrættet, giver større kropsbevidsthed og styrker muskler og led. Endvidere bedrer yoga kropsholdningen og balancen. Stimulerer indre organer og øger smidigheden. Medbring underlag samt tæppe. Husk gerne behagelig påklædning.

**787-2002 Onsdag kl. 15:15 - 17:00**

Start 24-01-2018

10 gange - Kr. 720

Karen Tegtmeyer, Tlf.: 21 77 73 31

Plantagehuset, Plantagevej 18, Thisted

### AFSPÆNDING OG BEVÆGELSE

På kurset arbejder vi med kroppen på forskellig vis, så som kropsholdning, bækkenbundstræning, styrke, udholdenhed, stabilitet og meget andet. Det hele foregår på en sjov og dejlig måde og der afsluttes med afspænding af alle kroppens muskler. Underviser Karoline Sørensen er psykomotorisk terapeut. Medbring tæppe

**787-1998 Onsdag kl. 10:00 - 11:10**

Start 10-01-2018

**787-2000 Onsdag kl. 16:00 - 17:10**

Start 10-01-2018

12 gange - Kr. 648

Karoline Sørensen, Tlf.: 51 88 81 24

Sprogcenter Thisted, Vorupørvej 168, Thisted



### THY KORET

Har du lyst til at få udviklet dine sangkundskaber og samtidig have det sjovt, så mød op. Thy Koret er et 4-stemmigt blandet kor for voksne i alle aldre. 2 uforpligtende prøveaftener.

**787-2001 Onsdag kl. 19:30 - 21:45**

Start 10-01-2018

20 gange - Kr. 480

Nanna Kær

Musikskolen, Skolegade 6, Thisted

### PILATES

Øvelserne kombinerer åndedræt, opmærksomhed, smidigheds- og styrketræning med fokus på kroppens center. Ryg og mave stabiliseres, og holdningen bliver mere afbalanceret. Vi laver en grundig opvarmning, og arbejder på gulvet med kroppens egen vægt, og slutter med afspænding. Medbring pude.

**787-1997 Tirsdag kl. 12:00 - 13:30**

Start 09-01-2018

12 gange - Kr. 864

Karoline Sørensen, Tlf.: 51 88 81 24

Thisted Roklub, Simons Bakke, 21-23, Thisted

### PILATES - HENSYNTAGENDE

På dette hold arbejder deltagerne i høj grad individuelt alt efter deres forudsætninger. Vi bruger pilates-principperne med åndedræt og opmærksomhed på kroppens center. Vi styrker og smidiggør musklerne og arbejder også med balance, grounding og afspænding. Kurset er oprettet i samarbejde med hjerneskadeforeningen. Medbring pude. Dette hold er hensyntagende og derfor er der max 7 deltagere. Karoline er Fysiopilates-instruktør og psykomotorisk terapeut.

**787-1999 Onsdag kl. 12:00 - 13:10**

Start 10-01-2018

12 gange - Kr. 648

Karoline Sørensen, Tlf.: 51 88 81 24

Thisted Roklub, Simons Bakke, 21-23, Thisted



### VÆR MED TIL AT LAVEN EN HYMNE TIL THY

Du spiller et instrument, og sammen fotograferer, og sammensætter vi en række fotos fra Thy og laver musik (et soundtrack) til billederne, som bliver til Hymne til Thy. Hvis det er muligt afslutter vi kurset med en lille koncert, hvor vi fremfører værket. Medbring: Instrument, smartphone/kamera og nysgerrighed. Der undervises på dansk og engelsk.

**787-2010 Tirsdag kl. 19:00 - 22:00**

Start 20-02-2018

6 gange - Kr. 648

S.R. Ahrenhold, Tlf.: 42 18 83 91 efter kl. 14

Østre Skole, Kronborgvej 26, Thisted

### RYTMISK BAND

Sammenspils-kursus. Vi har et band sammen, med undertegnede som "band-doktor" / vejleder. I øjeblikket er gennemsnitsalderen blandt kursisterne omkring de 50, men alle er velkomne, uanset alder eller instrument! Der forudsættes at man har et vist grundlæggende kendskab til sit instrument, og erfaring med læsning af becifringer.

**787-2005 Torsdag kl. 19:00 - 20:50**

Start 25-01-2018

12 gange - Kr. 864

Ronni Bjerregaard, Tlf.: 26 18 64 73

Østre Skole, Kronborgvej 26, Thisted

### GUITAR BEGYNDER/LETØVEDE

Guitar-kursus for begynderen, eller den let øvede. Vi stifter bekendtskab med de grundlæggende akkorder og spilleteknikker. Materialet tager udgangspunkt i populærmusikken (Pop og Rock) fra de sidste 20-30 år. Medbring egen guitar og tilbehør (tuner, capo, etc)

**787-2007 Tirsdag kl. 18:00 - 19:00**

Start 23-01-2018

12 gange - Kr. 432

Ronni Bjerregaard, Tlf.: 26 18 64 73

Østre Skole, Kronborgvej 26, Thisted

### GUITAR ØVEDE

Guitar-kursus for den let-øvede eller øvede. Vi fortsætter med mere avancerede akkorder (f.eks. Barré-akkorder), og mere avancerede teknikker/rytmer. Materialet tager udgangspunkt i populærmusikken (Pop og Rock) fra de sidste 20-30 år. Medbring egen guitar og tilbehør (tuner, capo, etc)

**787-2008 Torsdag kl. 18:00 - 19:00**

Start 25-01-2018

12 gange - Kr. 432

Ronni Bjerregaard, Tlf.: 26 18 64 73

Østre Skole, Kronborgvej 26, Thisted

### GUITAR BLUES OG ROCK

Kom videre i dit guitarspil sammen med andre på samme niveau. Vi går i dybden med de store akkorder (baré-akkorder) samt lærer at finde rundt på guitaren, og får lært at spille mange forskellige rytmer og stilarter. Indgang til musiklokalet på Østre Skole findes ved tilkørsel fra Tranevej.

**787-2009 Tirsdag kl. 17:00 - 18:00**

Start 23-01-2018

12 gange - Kr. 432

Ronni Bjerregaard, Tlf.: 26 18 64 73

Østre Skole, Kronborgvej 26, Thisted