

TILMELDING PÅ [NORD.AOF.DK](http://NORD.AOF.DK) SØG PÅ GUDUMHOLM  
- ELLER RING PÅ TLF. 72 13 23 01



### FØRSTEHJÆLP BØRN FOR (BEDSTE) FORÆLDRE

Førstehjælp for forældre, bedsteforældre og voksne med ansvar for børn. Relevant førstehjælp ved fremmedlegemer i luftvejene, skader og ulykker hos børn og forebyggelse af ulykker i hverdagen. Førstehjælp ved fald, slag, klemme, snitskader på småbørn og ved drukning og fastspænding i bil. Handle hensigtsmæssigt ved tilskadekomst ved forgiftning, indre ætsning, skoldning og forbrænding. Og ved pludselig sygdomstilfælde med bl.a. krampe og påvirkning af bevidsthedsniveauet. Førstehjælp ved bevidstløse børn og hjertestop hos børn.

Lørdag den 14/4 kl. 09:00 - 16:00

Kr. 380

Finn Slaikjer

Asylgården, Aagade 26, 9280 Storvorde

Holdnr. 4111

### STOLEGYMNASTIK

Det er vigtigt at få sig rørt, også når kræfterne måske ikke rækker så langt. Vi kombinerer øvelser i og omkring stolen med øvelser på gulv. En ideel motionsform for dig, der har besvær med at bevæge dig rundt eller komme op og ned fra gulvet. Alle kan være med. Incl. kaffe og måske synger vi en sang.

Tirsdag kl. 10:00 - 11:50

Start 09-01-2018

14 gange - Kr. 25

Kirsten Nielsen

Asylgården, Aagade 26, 9280 Storvorde

Holdnr. 3149

HAR DU LYST TIL SELV AT UNDERVISE I  
DEN NÆRE AFTENSKOLE I GUDUMHOLM  
SÅ KONTAKT OS.

HAR DU IDEER TIL AKTIVITETER  
HØRER VI OGSÅ GERNE FRA DIG.

ANITA ROKKEDAL AOF TLF. 29 61 77 22  
ELLER [AR@AOFNORD.DK](mailto:AR@AOFNORD.DK)



### WORKSHOP CHI GONG OG TAI CHI

Denne workshop er for dig, der gerne vil have en oplevelse af, hvad chi gong og tai chi er. Du bliver introduceret til legemsøvelserne i chi gong og tai chi, og hvordan du med lettilgængelige øvelser kan bruge det i hverdagen til at opnå

indre ro, mindre stress og mere energi og overskud. Chi gong betyder at træne åndedrættet og pleje energien. Du kommer af med stagneret energi og får frisk ny energi ved at arbejde på medianerne i kroppen. Tai chi er serier af sammensatte øvelser. Workshoppen giver dig en fornemmelse af, hvilken effekt øvelserne har på din krop. Hvis det er noget for dig har du efterfølgende muligheden for at tilmelde dig vores kursus.

Lørdag den 3/2 kl. 10:00 - 12:15

Kr. 110

Hanna Sofia Larsen

Asylgården, Aagade 26, 9280 Storvorde

Holdnr. 3150



# AOF

## Den Nære Aftenskole i Gudumholm

FORÅR 2018



AOF NORD VANDT ÅRETS DEMOKRATIPRIS 2017,  
SOM GIVES TIL EN AFTENSKOLE,  
DER GENNEM SIT ENGAGEMENT I  
UDVIKLINGEN AF LOKALSAMFUNDET  
STYRKER NÆRDEMOKRATIET OG  
DEN LOKALE SAMMENHÆNGSKRAFT.

NY UNDERSØGELSE VISER,  
AT AFTENSKOLEN SKABER  
ØGET LIVSKVALITET, FREMMER  
DELTAGERNES POSITIVE MENTALE SUNDHED  
OG FREMMER DET SOCIALE FÆLLESSKAB.

KILDE: VIDENCENTER FOR FOLKEOPLYSNING 2016.



## DEN NÆRE AFTENSKOLE I GUDUMHOLM

## TILMELDING PÅ [NORD.AOF.DK](http://NORD.AOF.DK) SØG PÅ GUDUMHOLM - ELLER RING PÅ TLF. 72 13 23 01

### FOREDRAG DER SERVERES EN KOP KAFFE OG DER KAN KØBES ØL OG SODAVAND



#### TIL SIDSTE FLØJT

##### RIKKE NIELSEN

Rikke fortæller i dette personlige og inspirerende foredrag om det gigantiske chok det var at blive mor til et handicappet barn. Fra tanker om, at "det klarer jeg aldrig" til "hun er så fantastisk." Tingene bliver for alvor sat i perspektiv i Rikkens liv, da Rikke et års tid senere får konstateret kræft og igen står over for en ny kamp, der bliver hendes livs vigtigste. Rikke fortæller ærligt om, hvordan hun skulle helt ned og bide i græsset. Rikke kommer naturligvis også ind på hendes håndboldkarriere, om tiden på landsholdet, de vilde år i håndboldligaen, de vilde resultater og store armbevægelser, men også om håndboldverdens modbydelige bagside, når tingene ikke kører og man har glemmt alt om foreningsværdier, etik og moral.

**Torsdag den 15/3 kl. 19:00**

Kr. 130

Rikke Nielsen

Asylgården, Aagade 26, 9280 Storvorde

**Holdnr. 0609**

#### "INTETHEDENS BRIGADE"

##### STEEN OLE H. JØRGENSEN

I dette foredrag sættes der fokus på mediernes magt. Steen Ole H. Jørgensen fortæller om medier og de hertil knyttede "folk" og den magt de repræsenterer. Men også den måde de henvender sig til os som borgere med det vi læser og hører i medierne. Hans synspunkt er, at tidens medier, spin doktorer og meningsdannere manipulerer med os ud fra en forestilling om, at vi ikke kan danne vores meninger selv! Det er en forkert forestilling som han angriber i foredraget. Kom med til en spændende aften, hvor det du ser og hører i fjernsynet kommer til debat.

**Mandag den 9/4 kl. 19:00**

Kr. 50

Steen Ole H. Jørgensen

Asylgården, Aagade 26, 9280 Storvorde

**Holdnr. 0620**



#### KVINDEKULTUR OG ALDER

##### - NETVÆRKSPLEJE FOR MODNE KVINDER

Du er stoppet på arbejdsmarkedet eller måske på vej til det på grund af alder eller anden årsag. Du er optaget af, hvordan livet er eller kan være når arbejdslivet stopper. Både med de gode oplevelser, det kan give, men også det der kan være svært. Hvordan skaber vi et godt liv for os selv, også når livets patina indfinder sig? Hvad ønsker vi selv og hvad synes vi samfundet eller andre kan forvente af os? Kom og vær' med i et skønt fællesskab for kvinder. Vi elsker hjertet, vores krop og vitaminer til hovedet. Vi inspirerer hinanden, laver aktiviteter, inviterer gæster m.m. Plads til kaffe, latter, dig og mig.

**Torsdag kl. 14:00 - 15:50**

Start 01-02-2018

6 gange - Kr. 50

Asylgården, Aagade 26, 9280 Storvorde

**Holdnr. 4112**



#### SUND MAD I HVERDAGEN

De sunde madaftener fortsætter. Lækker og god mad til en sund livsform. Godt for både højt blodtryk, diabetes, kolesteroltal og vægten. Du får gode fif om ernæring og erstatningsprodukter, samt opskrifter, som gør det nemt at komme i gang. Vi laver mad og spiser sammen. Ca. 50 kr. til råvarer pr. gang

**Torsdag kl. 17:00 - 19:45**

Start 15-02-2018

3 gange - Kr. 342/283

Birgit Boe Pape Jørgensen

Gudumholm skole, Aagade 72, 9280 Storvorde

**Holdnr. 9120**

#### BLOMSTER - PÅSKE OG FORÅR

Med marts måned er det snart påske og foråret er også på vej. Vi laver flotte forårsbuketter og dekorationer, som passer til dig og dit hjem. Materialer kan medbringes eller købes.

**Tirsdag kl. 10:00 - 12:45**

Start 13-03-2018

2 gange - Kr. 228/189

Kirsten Bach Jensen

Gudumholm Blomster, Aagade 48, 9280 Storvorde

**Holdnr. 5199**



#### LANDKØKKEN

Vi laver spændende og god mad og spiser sammen. Kom og lad dig inspirere. Landkøkkenet er som i gamle dage baseret på kogekonens bedrifter med gode rustikke rå- og basisvarer og lavet fra bunden. Ca. 40 kr. til råvarer pr. gang.

**Tirsdag kl. 16:30 - 19:15**

Start 13-02-2018

4 gange - Kr. 432/354

Alma B Johannesen

Gudumholm skole, Aagade 72, 9280 Storvorde

**Holdnr. 9121**

#### PORTVIN

Portvin er IN og mere end du husker fra dine unge dage. Kom og hør om portvinens historie og bliv klogere på de forskellige typer af portvine. Lær lidt omkring opbevaring og servering af portvin. Vi smager på 8 meget forskellige portvine. Adelino har rødderne plantet solidt i Portugal, samt en stor kærlighed til landet og flere års erfaring med portvine

**Torsdag den 15/2 kl. 19:00**

Kr. 250

Adelino

Asylgården, Aagade 26, 9280 Storvorde

**Holdnr. 9122**

