



ACOF

WINDOWS 10
GRÆSK
TRÆNING
IPAD
FRANSK
KINESISK **YOGA** TABLET
FØDSELSFORBEREDELSE
FOTOGRAFERING
SENIORSPORT DANS
GUITAR MASSAGE
SOCIALANTROPOLOGI
SPROG TYSK
IPHONE
ANDROID SMARTPHONE
SPEJLREFLEKSKAMERA
PILATES **FOREDRAG**
FOTOBOGSKURSUS
POLSK



Den Nære Aftenskole
Mylius Erichsens Vej 1

FOREDRAG



DANSKE MODSTANDSKVINDER EN DRAMATISK OG VEDKOMMENDE BERETNING OM KVINDER, DER SATTE LIVET IND FOR DANMARKS FRIHED. FILM OG DEBATSKABENDE FOREDRAG

Pia Fris Laneth - indstillet til Cavlingprisen for dokumentaren Danske Kvinder i Modstandsbevægelsen. Pia Fris Laneth debuterede i 2012 som filminstruktør med den tre-delte dokumentarserie

Danske Kvinder i Modstandsbevægelsen. Serien blev sendt på DR til klapsalver fra anmelderne, og Laneth blev sammen med sin medinstruktør, Li Vilstrup, indstillet til Cavlingprisen. Der vil blive serveret sandwich, the og kaffe (inkluderet i prisen)

Torsdag den 03-05-2018 kl. 17:00

Kr. 160

Pia Fris Laneth

Holdnr. 0613



SPIS BILLIGT UDEN GLUTEN OG SUKKER ET FOREDRAG MED SMAGSPRØVER ALMEDINA BOSKAILO, MADSKRIBENT OG MADBLOGGER

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 irritabel 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".

Torsdag den 22-03-2018 kl. 19:00

Kr. 75

Almedina Boskailo

Holdnr. 0606



IGGY POP, ROCKENS OVERLEVER MED DANSKE RØDDER MOD ALLE ODDS HAR ROCKENS KAMIKAZEPILOT RUNDT 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 ikke bare har et sær-

deles stort og dedikeret publikum, men sine rødder: Hans morfar var dansk. Jan Poulsen har interviewet Iggy Pop og set ham optræde utallige gange siden 1977. Med udgangspunkt i sin helt nye bog fortæller han om The Godfather of Punks usædvanlige karriere og de danske rødder. Han krydrer undervejs med relevant musik.

Torsdag den 15-02-2018 kl. 19:00

Kr. 90

Jan Poulsen

Holdnr. 0607



ET LIV MED ANGST

Thomas' hudløst ærlige fortælling om et liv med angst starter helt tilbage ved hans barndom, der føltes som én kæmpe stormvind med daglig mobning og psykisk terror. Thomas fortæller om hvordan hans angst opstod, og hvordan han tacklede den, og om 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 angsten klør.

Foredraget henvender sig til dig, der slev har angstproblematikker, og til dig, der pårørende til et menneske med angst.

Torsdag den 19-04-2018 kl. 19:00

Kr. 75

Thomas Glad

Holdnr. 0610



THE FAB FOUR FRA LIVERPOOL, THE BEATLES

Ingen anden gruppe har nogensinde formået at forandre verden med deres musik, som The Beatles gjorde. She Loves You, A Hard Day's Night, Yesterday, All You Need Is Love, Let It Be - bare for at nævne nogle få. Vi mindes tiden og mærker magien i deres mange sange, som lever i dag på tværs af generationerne. Et foredrag som må være et must for enhver, der kan lide Beatles-musik, og samtidigt også et tidsbillede af de glade 60'ere.

Torsdag den 08-03-2018 kl. 19:00

Kr. 75

Flemming Retbøll

Holdnr. 0611



NO BULLSH*T BEAUTY - HVAD VIRKER? SÅÅÅÅ ER DET OP AF STOLEN, HVIS DU VIL HAVE SUPERHUD HURTIGT

For der er knald på, når Anette Kirstine Poulsen serverer SUPERHUD live. Altid i øjenhøjde, motiverende, sjovt og brugbart. Men også dybdeborende og provokerende. Underholdende, tankevækkende og lærerigt foredrag, hvor du får serveret overblik (og redskaberne), når

det gælder vejen til en flottere og sundere hud.

Kort sagt: Anette flytter fokus til hudkvaliteten, bruger sin egen gyser-historie af en solramt fortid til at vise, at det aldrig er for sent at redde sin hud og gøre den til en kompliment-magnet. Der kan købes sandwich i pausen

Fredag den 06-04-2018 kl. 17:00

Kr. 130

Anette Kirstine Poulsen

Holdnr. 0612

YOGA & MINDFULNESS

HENSYNSTAGENDE YOGA

Blid yoga og små hold med tid og plads til særlig hensyn ved fysiske begrænsninger. Yogalektionen stiler mod øget sundhed, velvære og livskvalitet. Du behøver ikke at have beskæftiget dig med yoga tidligere, være i god form eller være smidig. Undervisningen tilpasses den enkelte.

Onsdag kl. 10:45 - 12:15

Start 24-01-2018

14 gange - Kr. 1008

Lene Skaftø Skov

Holdnr. 3114

STILLE YOGA - SENIOR

Med elementer fra yin yoga og restaurativ yoga arbejdes kroppen roligt igennem i et samspil mellem dyb afspænding af muskler og blide stræk af bindevæv. Kroppen hviler i stillingerne i længere tid indimellem understøttet af tæpper og puder. Tempoet er langsomt, vejrtrækningen falder til ro og stemningen bliver meditativ.

Mandag kl. 11:15 - 12:45

Start 22-01-2018

14 gange - Kr. 1008/826

Lene Skaftø Skov

Holdnr. 3113

YOGA FOR ALLE

Yoga er for mange et befriende pustetur, som styrker kropsbevidstheden og øger evnen til at finde ro i sig selv. Klassisk hatha yoga og øvelser smidigør, styrker og vedligeholder hele kroppen. Åndedrætsøvelser øger opmærksomhed og balanceøvelser skaber ligevægt både fysisk som følelsesmæssigt. Vi slutter af med afspænding. Undervisningen tilpasses den enkelte.

Torsdag kl. 15:30 - 17:00

Start 25-01-2018

14 gange - Kr. 1008/826

Lene Skaftø Skov

Holdnr. 3111

Torsdag kl. 17:15 - 18:45

Start 25-01-2018

14 gange - Kr. 1008/826

Lene Skaftø Skov

Holdnr. 3112

SENIOR YOGA 60+

Yogalektionen sammensættes af klassisk hatha yoga og supplerende øvelser, der tilsammen stiler mod øget sundhed, velvære og livskvalitet. Fysiske øvelser retter kroppen ud, øger smidighed og styrke. Åndedrætsøvelser skaber indre ro og balanceøvelser skaber ligevægt fysisk som følelsesmæssigt. Vi slutter af med afspænding. Undervisningen tilpasses den enkelte.

Mandag kl. 09:30 - 11:00

Start 22-01-2018

14 gange - Kr. 1008/826

Lene Skaftø Skov

Holdnr. 3108

Torsdag kl. 11:00 - 12:30

Start 25-01-2018

14 gange - Kr. 1008/826

Lene Skaftø Skov

Holdnr. 3109

Torsdag kl. 13:00 - 14:30

Start 25-01-2018

14 gange - Kr. 1008/826

Lene Skaftø Skov

Holdnr. 3110

YOGA FOR MÆND

Vi arbejder hele kroppen igennem med klassiske yogastillinger og supplerende øvelser, som styrker og vedligeholder bevægeligheden i kroppens led og muskler samt forbedre åndedræt og balance. Vi slutter af med afspænding. Undervisningen tilpasses den enkelte.

Onsdag kl. 09:00 - 10:30

Start 24-01-2018

14 gange - Kr. 1008/826

Lene Skaftø Skov

Holdnr. 3107

SKAB RO MED KUNDALINI YOGA

Dette yoga-forløb handler det om DIG! Det er tid til at lade op. Vil du slippe for at skulle præstere - få RO til at mærke dig selv, dit hjertes ønsker og din krops behov. Du vil få med dette hold få et ugentligt ånderum, hvor du er hovedpersonen, og hvor du nærer dig selv, giver dig selv rendyrket selvkærlighed og oplever en ro der omfavner dig. Med kundaliniyoga lærer jeg dig, hvordan vi gennem fysisk bevægelse, åndedræts teknikker og mantra meditationer, balancerer vores organer, kirtler, hormoner og energisystem og får ro på nervesystemet, som er i alarmberedskab alt for længe hos de fleste af os. Dit ego bliver testet og dit hjerte kommer til at danse af glæde.

Mandag kl. 17:00 - 18:30

Start 22-01-2018

12 gange - Kr. 648/531

Christina Hougaard Pedersen

Holdnr. 3146

Torsdag kl. 19:00 - 20:30

Start 25-01-2018

12 gange - Kr. 648/531

Christina Hougaard Pedersen

Holdnr. 3147



SUNDHED OG BEVÆGELSE

INTROKURSUS TIL BIRGITTES PILATESHOLD

Er du usikker på, om pilates er noget for dig, så kom og få en kort introduktion, inden du tilmelder dig et af vores pilateshold. På introkurset gennemgår vi nogle af grundbegreberne fra pilates og laver grundlæggende øvelser. Kom i tøj, du kan bevæge dig i. Ingen fodtøj.

Mandag kl. 12:00 - 13:50

Den 29-01-2018
Kr. 80/67
Birgitte Bisgaard Nielsen
Holdnr. 3127

PILATES

På dette pilateshold vil du komme til at arbejde med hele din krop, så du bliver både stærkere og smidigere og får en bedre holdning. Det kan samtidig være med til at optimere anden træning. Det er primært styrketræning på måtte, hvor vi varmer kroppen grundigt op for derefter at have fokus på styrke, balance og smidighed. Som afslutning bruger vi god tid til afspænding og let massage, så du går hjem med følelsen af at være lidt stærkere og mere afslappet. Kom i tøj, du kan bevæge dig i. Ingen fodtøj.

Mandag kl. 12:30 - 13:25

Start 05-02-2018
14 gange - Kr. 504/413
Birgitte Bisgaard Nielsen
Holdnr. 3126

PILATES FOR KVINDER KVINDER 50+ BEG. OG ØV.

Øvelserne udføres i rolig rytme i takt med åndedrættet. Der arbejdes mest siddende eller liggende på underlag. Vi starter med opvarmning og slutter med afspænding.

Onsdag kl. 09:00 - 10:30

Start 31-01-2018
13 gange - Kr. 936/767
Helle Willemoes Hansen
Holdnr. 3106

GOLDEN WINGS CHI GONG

Har du brug for mere energi, et styrket immunforsvar, mindre stress og et større overskud i din hverdag er dette hold for dig. Med Chi Gong træner du din evne til at mærke dig selv, og lytte til dig selv og din krop. Du styrker din krops selvhelbredende kræfter, og du øver dig i at være mere nærværende og tilstede i nuet.

Tirsdag kl. 17:00 - 17:55

Start 23-01-2018
15 gange - Kr. 540/442
Hanna Sofia Larsen
Holdnr. 3118

SENIORSPORT FOR HERRER

Igennem øvelser, der styrker og vedligeholder bevægeligheden i kroppens muskler og led, får vi sved på panden og samtidig trænet lattermusklerne. Vi laver øvelser på gulv både med og uden redskaber, hvor formålet bl.a. er at styrke kroppen, øge smidigheden i muskler og led og træne venepumpen. Vi slutter træningen af med afspænding.

Tirsdag kl. 09:00 - 10:30

Start 23-01-2018
12 gange - Kr. 756/619
Ardeshir Ebrahimi
Holdnr. 3115

SOUL FITNESS DANS

Konceptet er, at vi mennesker er skabt til bevægelse. SOUL fitness dans er, at få folk til, at danse og komme i kontakt med krop og sjæl, så du kan føle dansens frihed og komme væk fra den travle hverdag.

Onsdag kl. 19:00 - 20:50

Start 24-01-2018
10 gange - Kr. 720/590
Sofia Lazarte Córdova
Holdnr. 3129

LATIN FITNESS DANS

Latinske danserytmer er en livlig sensationell og energisk oplevelse med simpel koreografiet, herunder salsa, merengue, afrobeats samba og bachata.

Mandag kl. 18:00 - 19:50

Start 22-01-2018
10 gange - Kr. 720/590
Sofia Lazarte Córdova
Holdnr. 3130

GLAD

GLA:D betyder Godt Liv med Artrose (Gigt) i Danmark, så hvis du har smerter i hofte eller knæ som følge af artrose/slidgigt er denne patientuddannelse noget for dig. Du vil med hjælp fra en specialuddannet fysioterapeut blive uddannet i at leve bedre med din gigt både i form af mere viden og praktiske øvelser.

Onsdag kl. 15:00 - 16:20

Start 10-01-2018
8 gange - Kr. 648/570
Ole Storm
Holdnr. 4105



AT LEVE TANTRISK I EN MODERNE VERDEN

Tantra er mere og andet end massage og seksualitet. Det er en livsfilosofi du kan beslutte dig for at praktisere i din dagligdag og hele liv og det uanset hvordan dit liv er; sammen, alene, ung, ældre, mand, kvinde. Denne aften får du i selskab med Kelvin Varst viden og værktøjer til at leve mere tantrisk - i dig selv og i relation til andre - det handler om bevidsthed, ansvar, mening, nærvær, energiarbejde og hjertets følelser.

Onsdag den 28-02-2018 kl. 19:00

Kr. 150
Kelvin Varst
Holdnr. 0604

INDFØRING I PSYKOLOGIENS VERDEN

Her er undervisning, der giver en bred indføring i forskellige psykologiske retninger, og derigennem en større forståelse af en selv og ens omverden. Der arbejdes med socialpsykologi, udviklingspsykologi, kognitionspsykologi og personlighedspsykologi. Kurset er primært teoretisk, men der optræder hver gang også øvelser til illustration, og der lægges op til at diskutere hverdagsdilemmaer ud fra forskellige psykologiske perspektiver.

Onsdag kl. 17:00 - 18:50

Start 24-01-2018
7 gange - Kr. 504/413
Inger Heebøll Gemzøe
Holdnr. 4103

RUST DIG SELV - LYT, LÆR OG LEV

Sæt din tilværelse på standby hveranden lørdag og nyd godt af viden og velvære, som disse fem kompetente mennesker, på skift vil give dig:

Psykoterapeut Gitte Hviid Christensen:

Et menneske, der får stress, mister overblikket og evnen til at forandre. Hvordan kan du bedst hjælpe dig selv?

Fysioterapeut Ole Storm:

Hvornår er nok, nok? Hvornår er det tid til at stoppe op, og reagerer på de signaler kroppen sender?

Yoga-instruktør Lene Skafte Skov:

Du vil blive introduceret til teknikker der stiler mod ro, hvor du styrer dine tanker fremfor en oplevelse af at dine tanker styrer dig.

Mindfulness instruktør Lars Eriksen:

Lær at bevare roen i hele kroppen med enkle mindfulness-redskaber og meditation.

Kostvejleder Anne Vanggaard:

Hvordan bidrager maden til at man får mere ro, bedre humør og bedre søvn.

Den sidste lørdag sluttet der desuden af med et lækkert fælles måltid, som alle tilbereder sammen. De andre undervisere deltager også, og sammen får vi sagt tak og på gensyn.

Lørdag kl. 10:00 - 12:45

Start 03-02-2018
10 gange - Kr. 1080/885
Holdnr. 4109

KOM OG FÅ EN SNAK MED MIG

Jeg inviterer dig til at møde op på Frydendal, hvor jeg vil fortælle kort om vaneændringer og hvad kurserne i AOF kan gøre for at hjælpe dig med at være sundere i hverdagen uden at det bliver surt. Lidt tørt og lidt vådt kan fortæres undervejs. Gratis - men husk tilmelding på mads.rasmussen88@gmail.com

Torsdag den 18-01-2018, kl. 17:00 - 19:00

Mads Rasmussen
Holdnr. 3148

MOTION FOR MÆND 360

Tirsdag kl. 17:00 - 17:55
Start 27-02-2018
15 gange - Kr. 540/442, Mads Rasmussen
Holdnr. 3133

FUNKTIONEL MANDETRÆNING

Torsdag kl. 17:00 - 17:55
Start 01-03-2018
14 gange - Kr. 504/413, Mads Rasmussen
Holdnr. 3134

SKAVANKGYMNASTIK FOR MÆND

Mandag kl. 13:35 - 14:30
Start 05-02-2018
14 gange - Kr. 504/413
Birgitte Bisgaard Nielsen
Holdnr. 3128



FOTO & IT SE MERE PÅ WWW.NORD.AOF.DK - SKRIV HOLDNR. I SØGEFELTET

PHOTOSHOP: FOTO & GRAFISK DESIGN

Lørdag den 03-03-2018 kl. 10:00 - 15:30
Søndag den 04-03-2018 kl. 10:00 - 15:30
Kr. 432/354
Johan S. Lemmiche Lusher
Holdnr. 6101

ILLUSTRATOR: VEKTORGRAFISK KUNST

Lørdag den 10-03-2018 kl. 10:00 - 15:30
Søndag den 11-03-2018 kl. 10:00 - 15:30
Kr. 432/354
Johan Sebastian Lemmiche Lusher
Holdnr. 6103

INDESIGN: DET SMUKKE LAYOUT

Lørdag den 17-03-2018 kl. 10:00 - 15:30
Søndag den 18-03-2018 kl. 10:00 - 15:30
Kr. 432/354
Johan S. Lemmiche Lusher
Holdnr. 6102

IPHONE/IPAD INTRODUKTION

Tirsdag kl. 09:30 - 11:45
Start 23-01-2018
4 gange - Kr. 360/295
Flemming Thomsen
Holdnr. 6109

IPHONE/IPAD FORTSÆTTELSE

Tirsdag kl. 09:30 - 11:45
Start 27-02-2018
4 gange - Kr. 360/295
Flemming Thomsen
Holdnr. 6110

FOTOBOGSKURSUS

Onsdag kl. 14:00 - 16:15
Start 14-03-2018
3 gange - Kr. 285/236
Flemming Thomsen
Holdnr. 6111

GOOGLE FOTOS

Tirsdag kl. 14:00 - 16:15
Start 06-02-2018
4 gange - Kr. 360/295
Flemming Thomsen
Holdnr. 6105

DIGITALE BILLEDER

Onsdag kl. 14:00 - 16:45
Start 31-01-2018
5 gange - Kr. 540/442
Flemming Thomsen
Holdnr. 6106

WINDOWS 10

Mandag kl. 18:30 - 20:45
Start 29-01-2018
7 gange - Kr. 630/516
Flemming Thomsen
Holdnr. 6104

WINDOWS 10 (SENIORER)

Fredag kl. 09:30 - 11:45
Start 26-01-2018
8 gange - Kr. 720/590
Flemming Thomsen
Holdnr. 6107

WINDOWS 10 - UDVIDET

Mandag kl. 14:00 - 16:15
Start 29-01-2018
6 gange - Kr. 540/442
Flemming Thomsen
Holdnr. 6108

SPROG & MUSIK MM.

GRÆSK TIL REJSEBRUG

Torsdag kl. 18:00 - 19:50
Start 01-02-2018
12 gange - Kr. 864/708
Mike Santis
Holdnr. 8101

KINESISK

Mandag kl. 18:30 - 20:15
Start 05-02-2018
9 gange - Kr. 648/531
Denis Musu
Holdnr. 8114

LÆR TYSK ELLER BLIV ENDNU BEDRE - BEGYNDER

Mandag kl. 17:00 - 18:50
Start 05-02-2018
12 gange - Kr. 864/708
Maria-Louise Lund
Holdnr. 8115

LÆR TYSK ELLER BLIV ENDNU BEDRE - LET ØVET

Mandag kl. 19:00 - 20:50
Start 05-02-2018
12 gange - Kr. 864/708
Maria-Louise Lund
Holdnr. 8116



POLSK BEGYNDER

Torsdag kl. 17:00 - 18:50
Start 25-01-2018
11 gange - Kr. 792/649
Renata Szwebs
Holdnr. 8111

POLSK LET ØVEDE

Torsdag kl. 19:00 - 20:50
Start 25-01-2018
11 gange - Kr. 792/649
Renata Szwebs
Holdnr. 8112

ENGELSK FOR BEGYNDERE

Tirsdag kl. 16:30 - 18:20
Start 23-01-2018
12 gange - Kr. 864/708
Ane Andersen
Holdnr. 8113

KLASSISKE STUDIEPORTRÆTTER

Søndag kl. 10:00 - 16:00
Start 04-03-2018
2 gange - Kr. 468/383
Bjarne Hyldgaard
Holdnr. 5142

AVANCEREDE STUDIEPORTRÆTTER

Søndag kl. 10:00 - 16:00
Start 08-04-2018
2 gange - Kr. 468/383
Bjarne Hyldgaard
Holdnr. 5141

PHOTOSHOP FOR FOTOGRAFER - I

Søndag kl. 09:00 - 16:00
Den 18-03-2018
Kr. 285/236
Bjarne Hyldgaard
Holdnr. 5191

PHOTOSHOP FOR FOTOGRAFER - II

Søndag kl. 09:00 - 16:00
Den 22-04-2018
Kr. 285/236
Bjarne Hyldgaard
Holdnr. 5192

DIGITAL FOTO 1 - BEGYNDER

Søndag kl. 10:00 - 16:00
Den 04-02-2018
Kr. 247/205
Bjarne Hyldgaard
Holdnr. 5144

DIGITAL FOTO 2 - ØVEDE

Søndag kl. 10:00 - 16:00
Den 11-02-2018
Kr. 247/205
Bjarne Hyldgaard
Holdnr. 5143

SOCIALANTROPOLOGI

Lær om etnicitet, identitet og migration igennem dette kursus. Hvorfor opstår nationalisme, racehad og stigmatisering i disse dage med øget indvandring? Og hvorfor har vi så svært ved at inkludere fremmede i vores majoritetssamfund?

Mandag kl. 19:00 - 20:50

Start 22-01-2018
5 gange - Kr. 360/295
Søren Bruun Jensen
Holdnr. 4104

BLIV EN FESTLIG FESTTALER

Vil du gerne være den, der holder den helt rigtige, sjove eller rørende festtale til konfirmanden, brudeparret eller fødselaren, men mangler du både modet, pondussen og idéerne?

Lørdag kl. 14:00 - 16:45

Start 03-02-2018
3 gange - Kr. 342/283
Birgitte Bisgaard Nielsen
Holdnr. 4102

GUITAR FOR LIDT ØVEDE

Fortsættelse af guitar begyndere. Man skal kunne spille 5-6 akkorder og lidt rytme.

Onsdag kl. 19:00 - 20:50

Start 31-01-2018
12 gange - Kr. 1296/1140
Mike Santis
Holdnr. 7102

GUITAR - BEGYNDERE

Du har lige anskaffet dig en guitar, eller du har haft én stående og har nu fået lyst til at gå i gang med musikken. På dette hold begynder vi helt fra bunden. Du lærer guitaren at kende ved at lære simple sange og spille de mest almindelige akkorder.

Onsdag kl. 17:00 - 18:50

Start 31-01-2018
12 gange - Kr. 1296/1140
Mike Santis
Holdnr. 7101

HARMONIKA

Lær at spille harmonika! Et kursus der henvender sig til de lettere øvede som i forvejen kan spille harmonika, men som ønsker at få mere ud af deres instrument.

Onsdag kl. 19:00 - 20:50

Start 31-01-2018
12 gange - Kr. 1296/1140
Christian Boeriths
Holdnr. 7103





OFFICIEL BEGRUNDELSE FOR TILDELING AF AFTENSKOLERNES PRIS TIL AOF NORD I AALBORG KOMMUNE:

**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.**

**AOF NORD BRINGER MED DEN NÆRE AFTENSKOLE, AFTENSKOLEN UD I LOKALSAMFUNDET.
I DEN NÆRE AFTENSKOLE ER AKTIVITETERNE UFORMELLE,
OG DE UDSPRINGER AF BORGERNES EGNE ØNSKER.**

Den Nære Aftenskole

GÅ PÅ AFTENSKOLE DER HVOR DU BOR

Det er hele ideen med Den Nære Aftenskole at kurserne skal ligge nærmest lige rundt om hjørnet, så det er let at komme dertil. AOF ansætter helst lokale borgere til at undervise på de forskellige kurser. Og så kan Den Nære Aftenskole slet ikke blive en realitet, hvis ikke der er lokale kræfter, der vil skabe grobund, bruge sit netværk og sammen med AOF beslutte, hvilke kurser, der skal udbydes i hver enkelt by eller boligområde.

AOF HAR IKKE SKABT SUCCESEN ALENE

Det har vi sammen med en række ihærdige og engagerede frivillige borgere, der gør et flot stykke arbejde med skabelsen af et spændende kursusprogram sæson efter sæson.

EKSEMPLER PÅ KURSER I DEN NÆRE AFTENSKOLE

GRØNNEGÅRDEN I SKALBORG

- Tunesisk hækling
- Seniordans
- Øl smagning
- Førstehjælp

GUDUMHOLM

- Landkøkken
- Sund mad i hverdagen
- Kulturkvinder
v Portvinssmagning

EGENSE, MOU OG DOKKEDAL

- Sejlerkurser
 - Foredrag
 - Kysten, natur og spisekammer
- Og vi udvider i det kommende forår med yderligere to afdelinger.

VIL DIN BY VÆRE MED ... ELLER DIT BOLIGOMRÅDE?

Hvis vi har kurser i din by, så find dem på www.nord.aof.dk, og skriv din bys navn i søgefeltet. Har vi ikke har kurser i din by, så kontakt os gerne, måske vi kan starte noget sammen.

At starte Den Nære Aftenskole op i din landsby eller dit boligområde er enkelt. Send en mail til aftenskoleleder Lone Nedergaard på ln@aofnord.dk. Derefter rykker Anita eller Lone ud. De mødes med dig og din gruppe af interesserede borgere. Sammen skaber vi en Aftenskole, der bugner af tilbud, som I tror på, vil kunne skabe glæde og gavn, der hvor I bor.

Vores fælles ideer, ressourcer og engagement giver værdi til demokratiet i lokalsamfundet.

