



FO-AARHUS
KURSUSKATALOG
FORÅR 2023

**FIND DIT
FÆLLESSKAB**





Velkommen til kursusprogrammet for forår og sommer 2023, hvor vi har rigtig mange forskellige tilbud.

Vi inviterer til fællesskab og folkeoplysning gennem spændende foredrag, debatter og kurser. Mød andre, der deler dine interesser, og kom med i nye fællesskaber. Klik på holdnr. og kom direkte til tilmeldingssiden hvor du også kan læse mere.

Dette er kun et udvalg af vores tilbud. Der kommer hele tiden nye til på FO.dk.

Tilmelding

Du tilmelder dig på FO.dk eller, hvis teknikken driller, ved personlig henvendelse i Kursusbutikken.

Kursusbutikken

Frederiksgade 78C
8000 Aarhus C
Telefon: 87 46 45 00
Info@fo-aarhus.dk

Åbningstider

Telefonisk:
man-fre: 09.00-15.00
Personlig henvendelse
man-tors: 10.00-16.00
fre: 10.00-15.00

02	VELKOMMEN	34	KULTUR
04	FOREDRAG	37	MUSIK
13	KREATIVT	41	GRAVIDITET & BARSEL
17	SPROG	45	TEATER & DANS
21	MOTION	50	AARHUS SYNGER SAMMEN
26	UDELIV	54	LITERATUREXCHANGE
29	MAD	56	KULTURFÆLLESSKABET

Hvad er folkeoplysning?

Det er folkeoplysningens kerneopgave at give mennesker redskaber til at begå sig i den tid og det samfund de lever i, så den enkelte ikke bliver en passiv tilskuer til tilværelsen, men er i stand til aktivt at leve i et moderne samfund. Det er helt centralt for folkeoplysende aktiviteter, at de altid foregår i et fællesskab, og at det levende ord og den demokratiske samtale er en del af aktiviteten.

Det arbejder vi med på mange måder i FO-Aarhus. Vi driver blandt andet socialøkonomiske caféer, driver kulturhus og skaber arbejdspladser til folk på kanten af arbejdsmarkedet.



FOREDRAG

04

ADRIAN LLOYD HUGHES

MORS DRENG - ERINDRINGER OM FAMILIEN DREYERS
MAGT OG MILLIONER

DOKKI, STORE SAL
28.04.2023
TID: 19.15 - 21.00
HOLDNR: 23-1175

Pris: 150kr.



Foto: Lars Gundersen

Kom til foredrag med Adrian Lloyd Hughes og hør ham fortælle om sin bog "Mors Dreng - erindringer om familien Dreyers magt og millioner!"

I sommeren 2021 fortalte Adrian Hughes sin mors og morfars spektakulært glamourøse og tragiske historie i podcasten Mors afskedsbrev.

I foredraget viser Hughes de billeder, videoer og smalfilm, som ikke kunne ses i radioen, og han stiller spørgsmålene; om fortidens familiære traumer altid vil følge med, og om vi kan vælge hvilket menneske, vi gerne vil være?

Adrian Lloyd Hughes er journalist, forfatter, radiovært på "Klog på sprog" og TV-vært på bl.a. "Kunstquizen".

FOREDRAG & FÆLLESSPISNING

HANS PETERSEN - MIT DOBBELTLIV: OM FODBOLD &
JOURNALISTIK

FOLKEHUSET TRANBJERG
08.02.2023
TID: 16.30-20.00
HOLDNR: 23-1139

Pris inkl. fællesspisning
Voksne: 165 kr
Børn: 85 kr



Journalistik og fodbold har været en stor del af Hans Petersens liv, både hver for sig og i kombination. Journalistikken bremsede en lovende fodboldkarriere, men fodbolden betød meget for livet som journalist.

Hans Petersen har haft ansvaret for 2000 forsider på Århus Stiftstidende og blev siden chefredaktør på byens avis og træner for byens bedste fodboldhold. Han lavede det usædvanlige skifte fra chefredaktør til fodboldtræner for siden at vende tilbage til journalistik.

Efter foredraget er der fællesspisning, hvor cafeen i Folkehuset Tranbjerg serverer maden. Prisen er inkl. mad og drikkevarer kan tilkøbes til rimelige priser. Børn spiser gratis.

FOREDRAG**HVORFOR BESLUTTEDE PUTIN AT ANGRIBE UKRAINE?****FOLKEHUSET TRØJBORG****22.02.2023****TID: 17.00 - 20.00****HOLDNR: 23-1141****FOLKEHUSET HASLE****22.03.2023****TID: 17.00 - 20.00****HOLDNR: 23-1140****Pris: 85 kr**

Ruslands invasion af Ukraine den 24. februar 2022 stiller fundamentale spørgsmål til det fremtidige forhold mellem Ukraine og Rusland, men også til forholdet mellem Rusland og Vesten. For at kunne besvare de spørgsmål krigen rejser, er det afgørende at afdække baggrunden og mulige forklaringer på Putins beslutning om at angribe Ukraine.

Vær med når Ph.d. og forsker i russisk udenrigs- og sikkerhedspolitik, Jonas Gejl Kaas, udfolder baggrunden for krigen mod Ukraine og præsenterer tre centrale forklaringer på Ruslands udenrigspolitik efter Sovjetunionens sammenbrud.

**FOREDRAG OM
KUNSTNEREN TAL R****FOLKEHUSET VEJLBY****06.02.2023****TID: 19.00 - 21.00****HOLDNR: 23-1155****Pris: 85 kr.**

Tal R brød igennem som kunstner i løbet af 1990'erne og kom på mange måder til at vende op og ned på kunstscenen: Dels var han med til at sætte nye standarder for, hvilke motiver billedkunsten kan behandle – og hvordan. Dels gik han temmelig ironisk til de traditionelle forestillinger om en kunstner med stort K bl.a. ved at skilte med sin høje løn og velstrukturerede work-life-balance.

Foredraget vil kaste lys over, hvad Tal R tematiserer og sammenblender i sin kunst. Vi skal også se på hans samarbejde med den tyske kunstner Jonathan Meese. Et samarbejde, hvor de to kunstnere på forskellig vis ødelægger kunstscenens underforståede spilleregler med en blanding af selvbiografiske detaljer og interne jokes.

FOREDRAG: HISTORIEN OM THE SAVAGE ROSE I ORD OG MUSIK

FOLKEHUSET ANKERSGADE

21.02.2023
TID: 19.00 - 20.30
HOLDNR: 23-1144

FOLKEHUSET BEDER

27.02.2023
TID: 19.00 - 20.30
HOLDNR: 23-1145

Pris: 85 kr.



Et levende foredrag med forfatter Michael Gonzalez, der har skrevet Savage Rose-biografien Ild & Frihed i tæt samarbejde med Annisette.

Det er et enestående stykke musik- og danmarkshistorie, der i bogen for første gang præsenteres i sin fulde længde. En rejse igennem fem årtier, der har ført orkestret og dets medlemmer fra store succeser i både ind- og udland til en selvvalgt tilværelse uden for den etablerede musikbranche.

FOREDRAG & FÆLLESSPISNING KÆRLIGHED & RELIGION I ET ANTROPOLOGISK PERSPEKTIV

FOREDRAG VED KATRINE PAHUUS

ØENS MADHUS - GENERATIONERNES HUS

13.04.2023	27.04.2023	11.05.2023
TID: 17.00- 20.00	TID: 17.00- 20.00	TID: 17.00- 20.00
HOLDNR: 23-1191	HOLDNR: 23-1192	HOLDNR: 23-1193

Pris: 85 kr (Mad tilkøbes i Folkehuset)



I denne foredragsrække tager vi emner op som det meningsfulde liv og de udfordringer, som kan være forbundet med at navigere i mange muligheder for selvudfoldelse. Vi snakker om fællesskaber og om, hvordan vi gør en forskel i verdenssamfundet.

Foredragsholder Katrine Pahuus er Ph.d.-studerende ved Aarhus Universitet på afdeling for Antropologi og Interactive Minds Center. Hun har brugt de seneste to år på at forske i danske pinsekirkemiljøer og lave feltarbejde i både Danmark og Tanzania, hvor danske missionærer er udsendt. Hun er del af et større forskningsprojekt om kultivering og praktisering af kærlighed i islam, buddhisme og kristendom.

FOREDRAG: I MUSIKKENS TJENESTE

VED FORFATTER, BOOKER & ANMELDER
MICHAEL JOSÉ GONZALEZ

FOLKEHUSET ANKERSGADE
20.04.2023
TID: 19.00 - 20.30
HOLDNR: 23-1148

Pris: 85 kr



Er musik anmeldelser stadig relevante? Skal et interview handle mest om kunstneren eller interviewereren? Og hvor mange diktafoner skal man egentlig medbringe, når man skal have en snak med Sting? Det er bare et par af de spørgsmål, der bliver besvaret, når musikjournalist og -anmelder Michael Gonzalez holder foredrag. Her vil han fortælle om sit liv i musikkens tjeneste, møderne med stjernerne, interviews, der går galt, og anmeldelser, der bliver taget ilde op. Hvordan man indkapsler et helt liv i en enkelt bog, og hvordan man sætter det helt rigtige koncertprogram sammen.

I efterhånden 15 år har Michael Gonzalez beskæftiget sig med musik. Han startede i 2008 på musikmagasinet GAFFA, hvor han siden har været tilknyttet som journalist og anmelder. Siden har han udgivet den officielle biografi om The Savage Rose i samarbejde med Annisette, og i dag sidder han fuld tid som booker på spillestedet Turbinen i Randers.

AARHUS HAVN

- LIVSNERNEN I AARHUS

VED STADSARKIVAR SØREN BITSCH

FOLKEHUSET DALGAS
11.04.2023
TID: 19.00 - 21.00
HOLDNR: 23-1157

Pris: 85 kr



Aarhus blev skabt i vikingetiden ved åens udmunding, og siden har byens skæbne været tæt knyttet til havnen. Lige fra de gamle købmænd, der sejlede deres korn ud fra den lidt primitive havn i åen, til dampskibenes tid, der begyndte i midten af 1800-tallet.

Der er skovlet meget korn og kul hen over kajkanterne, og der er skovlet store formuer i hus med de varer, der er transporteret over havet. Arbejderne satte alt ind på bedre vilkår med den store havnestrejke i 1897 for at rette op på arbejdsforholdene. Samtidig har havnen forandret byens udseende, og i dag er havnen stadig til debat.

FOREDRAG OM KONGELUNDEN

BYENS GRØNNE HJERTE

FOLKEHUSET VEJLBY

03.05.2023

TID: 19.00 - 21.00

HOLDNR: 23-1156

Pris: 85 kr.



Kongelunden i Aarhus er Danmarks største storbyenære rekreative område. Visionen for det store byudviklingsprojekt er, at Kongelunden skal være et samlingspunkt for alle - med plads til både ro og fordybelse under trækroneerne og jubel på et helt nyt stadion.

Kom og hør om forslaget til en samlet udviklingsplan for hele Kongelunden, hvor skoven og det grønne skal spille hovedrollen. Om planer for trafik og parkering i fremtiden, for nye idrætsanlæg og for velkendte og mere ukendte steder som fx Forstbotanisk Have og Ole Rømer Observatoriet.

Kommunikationsansvarlig hos Kongelunden, Lotte Pape, vil fortælle om Kongelunden og udviklingsplanerne, og der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

FOREDRAG OM EVA SMITH

JURAPROFESSOR & "DANMARKS RETSPOLITISKE VAGTHUND"

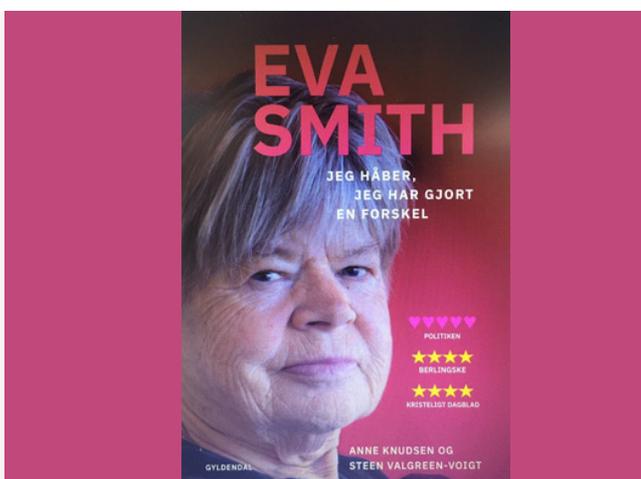
FOLKEHUSET MØLLESTIEN

24.05.2023

TID: 19.00 - 20.30

HOLDNR: 23-1142

Pris: 85 kr.



Vi kender Eva Smith fra medierne, hvor hun har markeret sig i forhold til retssikkerhed, menneskerettigheder, politisering af embedsfolkene, minksagen, sagen om FE-chef Lars Findsen og ikke mindst om det uheldige samspil mellem presse, politikere og retssystemet.

Eva Smith er datter af tidligere justitsminister Hans Hækkerup, og vi hører om hendes opvækst i en socialdemokratisk, men også meget borgerlig familie, og om hendes liv med flere ægteskaber og otte børn.

Anne Knudsen og Steen Valgreen-Voigt holder foredrag med udgangspunkt i deres bog "Eva Smith. Jeg håber, jeg har gjort en forskel", der udkom på Gyldendal i 2020.

FOREDRAG OM ANNE LINNET OG MARQUIS DE SADE

FOLKEHUSET ANKERSGADE

27.04.2023

TID: 19.00 - 20.30

HOLDNR: **23-1146**

FOLKEHUSET BEDER

10.05.2023

TID: 19.00 - 20.30

HOLDNR: **23-1147**

Pris: 85 kr.



Det kom som et chok, da folkekære Anne Linnet efter ti år på toppen af dansk musik iførte sig lak og læder og pludselig sprang ud som sadomasochist og leverede en af dansk musikhistories mest skelsættende plader. Den organiske rock og pop var skiftet ud med maskinelle rytmer og synthesizer-flader, koncerterne blev blokeret af kvindebevægelsen, og aviserne berettede om, hvordan Anne Linnet nu pludselig gik ind for hustruvold. Der var meget, der blev misforstået dengang, men Anne Linnets musikalske vision holder stadig.

Hverken før eller siden har nogen dansk plade lydt som Marquis de Sade. Musikjournalist og forfatter Michael Gonzalez fortæller hele historien om den danske klassiker på baggrund af helt nye interviews med Anne Linnet selv og de øvrige medlemmer i bandet.

FOREDRAG OM JENS ROSENDAL

DU KOM MED ALT DET DER VAR DIG

FOLKETHUSET MØLLESTIEN

25.05.2023

TID: 19.00 - 20.30

HOLDNR: **23-1143**

Pris: 85 kr.



Alle kender Jens Rosendals store kærlighedssang "DU KOM MED ALT DET DER VAR DIG". I foredraget fortælles historien bag sangen og flere af Jens Rosendals mange andre salmer og sange.

Der fortælles om Jens Rosendals opvækst i Indre Mission, hans kristentro, livet som højskolelærer og den svære kærlighed til en anden mand. Undervejs synges en række af Jens Rosendals salmer og sange.

Anne Knudsen og Steen Valgreen-Voigt holder foredrag med udgangspunkt i deres bog "Du kom med alt det der var dig", der udkom på Gyldendal i 2019.

FOREDRAG OM SMAGSOPELEVELSER

VED SNAPSOGURTER.DK & ØENS MADHUS

ØENS MADHUS - GENERATIONERNES HUS

16.03.2023

TID: 17.30 - 21.30

HOLDNR: **PÅ FO.DK I NÆRMESTE FREMTID**



Kom med til et spændende foredrag om og med smagsoplevelser. I et samarbejde mellem Øens Madhus og Snaps&Urter inviteres du til en underholdende aften. Her vil Jan Kristiansen, grundlægger af snapogurter.dk, fortælle om kryddersnapsens historie og krydre det hele med anekdoter. Smagsoplevelserne bliver konkrete, når du som deltager møder en række små lette retter fra Øens Madhus, der kombineres med snapse, der er lavet på urter og bær fra Aarhus området.

Nærmere info om arrangementet opdateres på fo.dk.

LYTTER DU TIL DIN KROP, NÅR DEN TALER TIL DIG?

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8

09.03.2023

TID: 19.00 - 21.00

HOLDNR: **23-1179**



Pris: 50 kr.

Vores kropsintelligens og kommunikation rækker ofte langt længere, end vi måske umiddelbart tror muligt. Derfor er symptomer tit et tegn på, at det er tid for at lytte til din krop. Ligesom det er tid til at køre bilen på værksted, når den begynder at larme, så regningen ikke bliver for stor.

I foredraget vil vi præsentere dig for:

Hvad symptomer egentlig er, og hvornår symptomer bliver til sygdom.

Hvad sygdom betyder for kroppen, og hvorfor nogle sygdomme kan blive

kroniske? Og hvad betyder det? Hvordan kan du tolke kroppens signaler, og

hvorfor kan blandt andet hovedpine, smerter i led og muskler handle om dine

følelser, tanker og adfærdsmønstre. Hvad kan det betyde, når du evt. har ondt i et ben, en arm, din nakke eller hals?

FYSISK OG PSYKISK SMERTE KAN OFTE OPHØRE, NÅR DIN KROP VISER VEJEN

FO-AARHUS, STIFTEN LOUNGE
09.02.2023
TID: 19.00 - 21.00
HOLDNR: 23-1180

Pris: 50 kr.



Fysisk og psykisk smerte kan ofte ophøre, når din krop får lov til at vise vejen til indre balance og dit hjerte. – så kan glæde opstå indefra.

Har du fysisk eller psykisk smerte, så vid, at der kan være håb.

Håb fordi din krop har selvhelbredende kræfter, og hver eneste celle har en visdom i sig, om noget der er mere sundt end det, der skaber dine problemer og smerter. Har du lyst til at høre mere, så kom og hør foredraget, hvor du vil høre om, hvor klog din krop er, når den får lov til at vise vejen, så du bl.a. kan få styrket din hjerne-hjerteforbindelse, der bl.a. skaber ro og tryghed i din krop.

FRA ATEIST TIL KATOLIK

EN TROSREJSE MED STOP I RUMÆNIEN, SYRIEN,
TYSKLAND OG DANMARK

FOLKEHUSET MØLLESTIEN
31.01.2023
TID: 19.00 - 21.00
HOLDNR: 23-1186

Pris: 85 kr.



Fra et ungdomsliv som ateist til et voksenliv som troende kristen - først som medlem af folkekirken, siden som katolik. Malene Fenger-Grøndahl fortæller i dette foredrag om sin trosrejse.

Om hvordan Gud har virket ind på hendes liv, og hvilke overvejelser hun har gjort sig undervejs. Om sine møder med mennesker og miljøer i Mellemøsten og Europa, som har haft afgørende betydning for hendes trosliv - og om helgener, forbøn og inspiration fra klosterlivets spiritualitet.

Malene Fenger-Grøndahl er uddannet journalist og arbejder som journalist, forfatter og foredragsholder. Hun arbejder bl.a. for Kristeligt Dagblad og P1. Hun har skrevet og bidraget til en lang række bøger om bl.a. Mellemøsten, islam, flygtninge, etniske minoriteter og kristendom.

HANS PETERSEN

MIT DOBBELTLIV - OM FODBOLD & JOURNALISTIK

FOLKEHUSET HASLE

25.04.2023

TID: 19.00 - 20.30

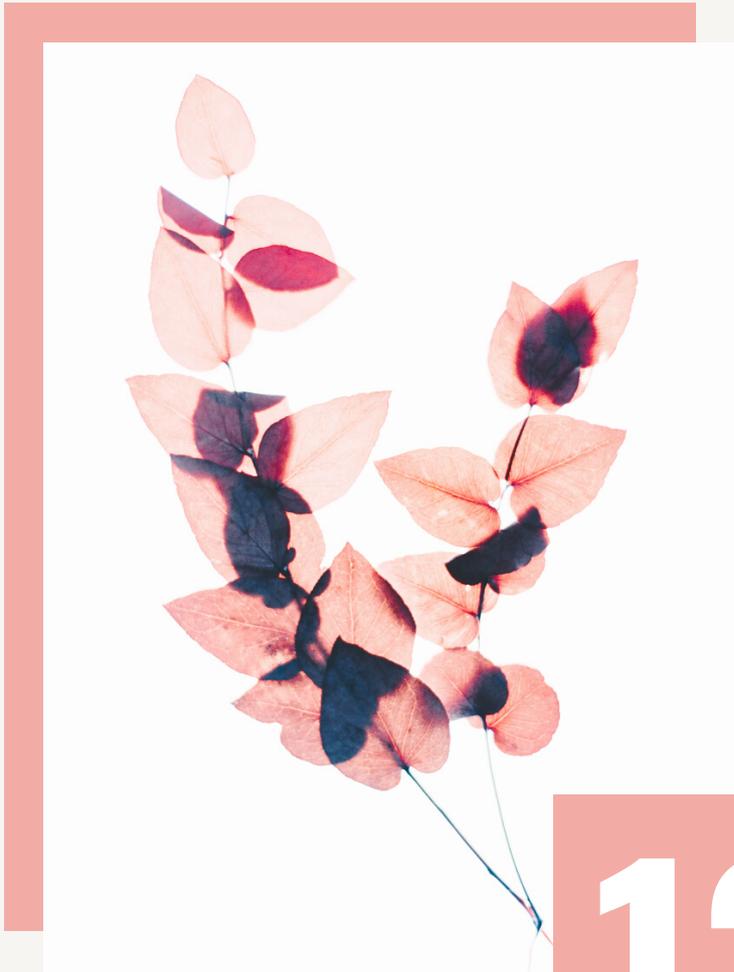
HOLDNR: 23-1194

Pris: 85 kr.



Journalistik og fodbold har været en stor del af Hans Petersens liv, både hver for sig og i kombination. Journalistikken bremsede en lovende fodboldkarriere, men fodbolden betød meget for livet som journalist.

Hans Petersen har haft ansvaret for 2000 forsider på Århus Stiftstidende og blev siden chefredaktør på byens avis og træner for byens bedste fodboldhold. Han lavede det usædvanlige skifte fra chefredaktør til fodboldtræner for siden at vende tilbage til journalistik.



KREATIVT

13

WORKSHOP MED EVIGBLOMST.DK

LÆR AT LAVE PAPIRBLOMSTER

FOLKEHUSET MØLLESTIEN

21.02.2023

TID: 16.00 - 19.00

HOLDNR: **23-1149**

FO-AARHUS, STIFTEN LOUNGE

09.03.2023

TID: 16.00 - 19.00

HOLDNR: **23-1150**

Pris: 315 kr.



Kom med til en workshop fyldt med farver, blomster, kreativitet, ro, inspiration, hygge, udfordringer, personlighed, fordybelse og et smukt resultat.

Underviser på dagen er Louise Schjøtt Nielsen, der står bag Evigblomst.dk. Hun vil guide igennem alle processerne og få alle i mål med den smukkeste personlige blomst. Du går hjem med 3 blomster, og der vil være papir i mange forskellige farver, og alt materiale, der ellers er nødvendigt, er selvfølgelig til rådighed.

Der er derudover forskellige skabeloner til blomsterne og en masse medbragte blomster til inspiration. Der skulle derfor være noget for enhver smag.

FORFATTERSKOLE

12 MØDEGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8
07.03. - 30.05.2023
TID: 18.00 - 20.45
HOLDNR: 23-1113

Pris: 1705 kr.



Her har du chancen for at gøre noget ved det! Hvad enten du skriver digte, rap, røverhistorier, fantasy, erindringer eller den store samtidsroman. Her er muligheden for at finde din stemme og konkretisere dit projekt. Vi lægger vægt på at dele vores tekster og lade os inspirere af hinanden.

PC Asmussen er forfatter, projektmanager mm. Han udkom i 2019 med romanen *Venskab på Livstid*, der blev indstillet til årets debutantpris. Han har skrevet klummer for Aarhus Stiftstidende i 10 år, udstillet digte i klædeskabe, drevet skriveværksteder på Værestedet, Kirkens Korshær, Skejby Lokalcenter og Gellerup Bibliotek. Selvlært gøgler og historiefortæller. Har arbejdet 30 år på Gøglerskolen som cirkusdirektør.

NÆRINGEN TIL DET KREATIVE LIV

4 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, FREDERIKSGADE 78
08.03. - 29.03.2023
TID: 18.30 - 20.20
HOLDNR: 23-1173

Pris: 380 kr.



Kreativitet er noget, der er iboende for mennesker, og når vi ikke oplever det, kan det føre til tab af lyst og frustration. Når vi er på linje med vores kreativitet, føler vi, at vi er på linje med os selv. Og det betyder ikke (kun) at skrive poesi eller danse, for som mennesker skaber vi hele tiden: en ny frisure, en måde at dække bordet på, hvordan vi passer vores have. Eller alt dette kan blive verdenstrætte og påvirket af for eksempel rutinen, mangel på tid eller stress.

På kurset DET KREATIVE LIV, vil vi arbejde til at genaktivere vores kreative liv og vores passion. Deltagerne vil engagere sig i kreativ dynamik som bl.a. fri skrivning og tegning, kropsbevægelse, dans, teater øvelser, meditation og læsning af forskellige materialer om kreativitet. Vi vil skabe sammen og have mulighed for at dele vores skabelser. Deltagelse i kurset kræver ingen kunstneriske evner.

PAPIRNUSSERI

ENDAGSWORKSHOPS

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8
28.01.2023
TID: 10.00 - 14.10
HOLDNR: 23-1181

22.02.2023
TID: 17.00 - 21.10
HOLDNR: 23-1182

Pris: 325 kr. / 300 kr.



Kom med til en workshop, hvor Papiruseri ikke behøver at være kedeligt. Vi leger med en papirtype, der kan bearbejdes, så den fremstår med en smuk tekstur, der betyder, at overfladen bliver nærmest stoflig. Vi krøller, krammer, river og nusser papiret. Herfra kan vi lime, sy, tegne, farve og skabe små relieffer, collager eller andre spændende kunstneriske udtryk. Vi bruger fingrene, så lad yndlingstøjet blive derhjemme. Der er kaffe, te, vand og en lille snack på kurset.

Materialer: en dybderamme, et stykke grafit, limstift samt papir. Desuden kan du anvende blyanter, tusch, tråd, nåle m.m., som er på kurset til fælles brug. Medbring gerne eget yndlingsværktøj eller medie.

MINDFUL TEGNING / DOODLE ART

ENDAGSWORKSHOPS

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8
18.02.2023
TID: 10.00 - 14.10
HOLDNR: 23-1183

25.01.2023
TID: 17.00 - 21.10
HOLDNR: 23-1184

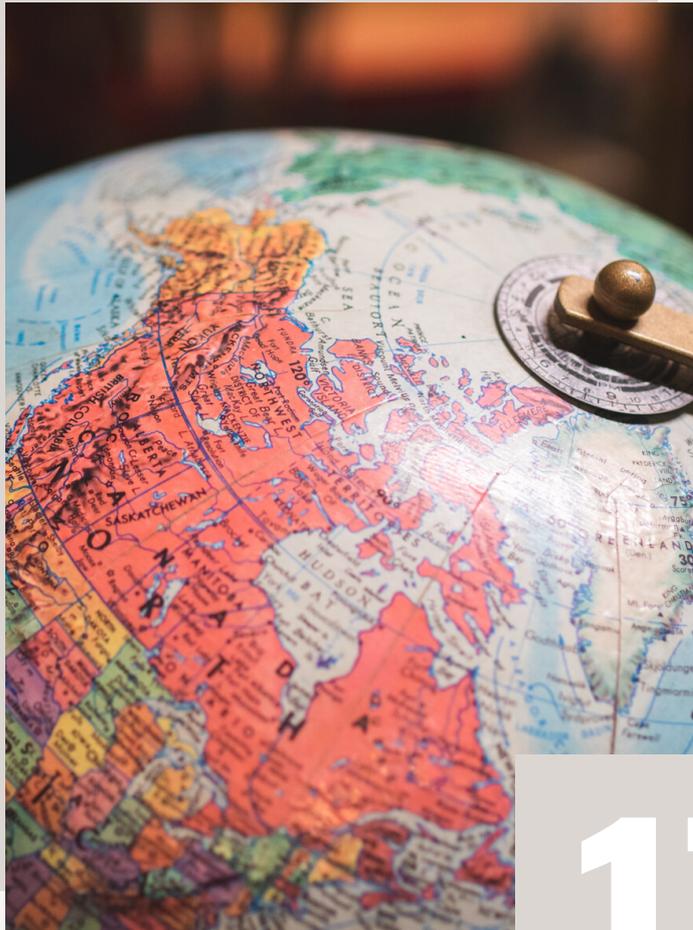
Pris: 325 kr. / 300 kr.



'Mindful drawing' er en afstressende måde at tegne og være kreativ på. Genren, vi skal tegne i, kaldes for Doodle-art. Uanset dit udgangspunkt vil du blive guidet til et resultat, som er dekorativt i ramme eller på et objekt, men selve processen er den egentlige vinding.

Kurset foregår som en workshop i en rolig og afslappet atmosfære med plads og tid til alle.

I prisen er indregnet kr. 125,- til materialer: papir, ramme A4, Posca tuscher i flere størrelser og en blyant. Kursisterne får et arbejdskit med sig hjem.



SPROG

17

KINESISK SPROG OG KULTUR

12 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8

12.02 - 04.05.2023

TID: 17.00 - 19.00

HOLDNR: **23-1116**

Pris: 1080 kr.



At lære kinesisk er spændende og berigende! Og ikke så svært - et sprog uden bøjninger overhovedet! Deltagerne vil lære at præsentere sig selv, føre mindre samtaler og at kunne begå sig f.eks. som turist i Kina. Undervisningen vil være varieret, med fokus på mundtlig kommunikation. Man vil også få indblik i skriftsproget og skrive det bl.a. med pensel (kalligrafi).

Underviser er Jens Havskov, der er magister i kinesisk, har skrevet speciale om Qigong og beskæftiget sig med kampsport og Taijiquan i snart 40 år, både i Danmark og i Kina.

ITALIENSK FOR BEGYNDERE

12 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8

01.02. - 03.05.2023

TID: 17.00 - 18.50

HOLDNR: **23-1123**

Pris: 1080 kr.



Kurset henvender sig til dig, der aldrig har haft italiensk før. Vi starter fra bunden, og vi vil forsøge at starte samtalen på italiensk så hurtigt som muligt. Vi vil arbejde med grammatikken, med korte tekster og nemme øvelser, der hjælper dig med udtale og samtale. Vi vil også spille spil, der vil hjælpe os med at have det sjovt under læringsprocessen.

Vi arbejder med bogen *Nuevo Espresso* og supplerende materialer, som underviseren medbringer.

Underviser er Gianna Paterno, der bl.a. har en bachelor i fremmedsprog inden for turismeområdet ved Verona Universitet. Desuden har Gianna mange års erfaring i at undervise i italiensk.

ITALIENSK FOR LET ØVEDE

12 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8

01.02 - 03.05.2023

TID: 19.00 - 20.50

HOLDNR: 23-1124

PRIS: 1080 KR.



Kurset henvender sig til dig, der allerede har haft italiensk i 2 år. Vi arbejder videre med sproget og taler så meget som muligt på italiensk. Vi vil arbejde med tekster på italiensk, lydfiler og videoer, der vil hjælpe dig med at blive bedre og bedre til at forstå, hvad italienerne siger. Vi vil også arbejde med grammatikken, men der vil også være plads til spil, der vil hjælpe os med at have det sjovt under læringsprocessen.

Underviser er Gianna Paterno, der bl.a. har en bachelor i fremmedsprog indenfor turismeområdet ved Verona Universitet.

ITALIENSK FOR ØVEDE

12 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8

31.01.- 02.05.2023

TID: 10.00-11.50

HOLDNR: 23-1125

Pris: 1080 kr.



Har du haft italiensk i mindst 5 år? Du kan allerede tale lidt italiensk og læse letøvede bøger, men du vil gerne genopfriske dit italienske og have mulighed for at tale sproget med andre.

Vi øver os i at kunne udtrykke os spontant på italiensk. Vi arbejder også med grammatikken, men der vil også være plads til at have det sjovt under læringsprocessen.

Underviser er Gianna Paterno, der bl.a. har en bachelor i fremmedsprog inden for turismeområdet ved Verona Universitet. Desuden har Gianna mange års erfaring i at undervise i italiensk.

SPANSK FOR BEGYNDERE

12 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8

27.01. - 28.04.2023

TID: 13.00 - 14.50

HOLDNR: **23-1197**

30.01. - 08.05.2023

TID: 17.00 - 18.50

HOLDNR: **23-1129**

Pris: 1080 kr.



Kurset er for dig, der gerne vil lære at tale og forstå spansk - til rejsebrug eller som spændende hjerne-gymnastik. På dette kursus lærer du den basale spanske grammatik, hvor du lærer at lave enkle spørgsmål, at skrive enkle sætninger og føre korte dialoger, f.eks. ved café- og restaurantbesøg.

Underviser er Alain Carretero, der har spansk som sit modersmål og Inka-kultur som sin kulturelle rod.

SPANSK FOR LET ØVEDE

12 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8

27.01. - 28.04.2023

TID: 10.00 - 11.50

HOLDNR: **23-1198**

31.01. - 08.05.2023

TID: 19.00 - 20.50

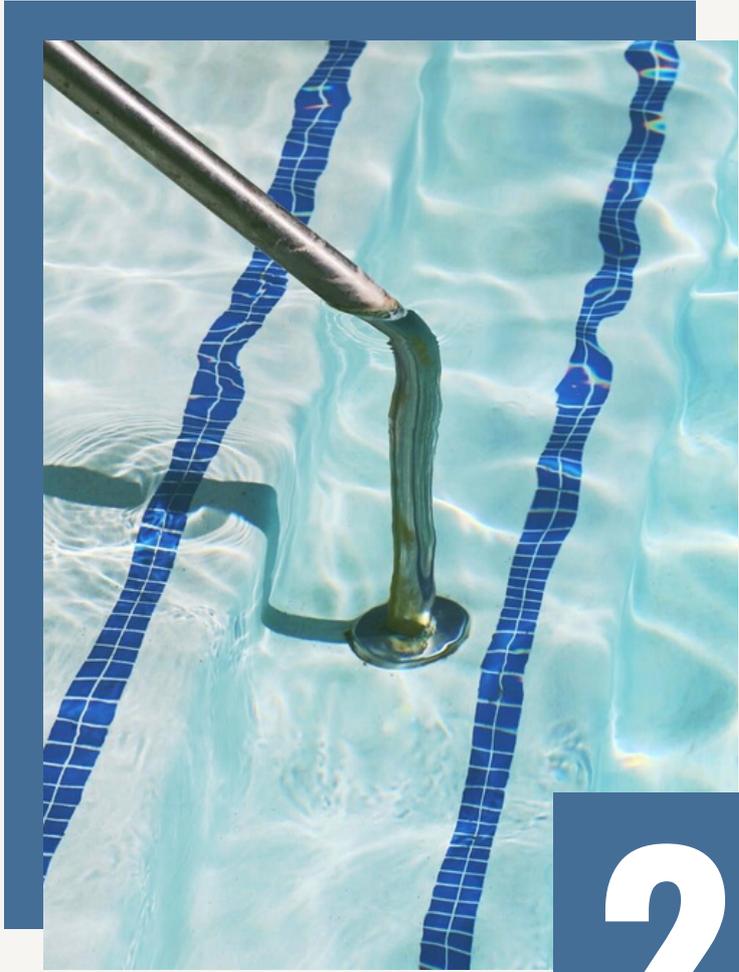
HOLDNR: **23-1130**

Pris: 1080 kr.



Dette kursus er for dig, der allerede kan noget spansk, og som kan skrive enkelte sætninger og korte dialoger. På dette kursus lærer du at lave korte tekster og have længere dialoger. Vi vil fortsætte med at arbejde med grammatikken, udtaleøvelser og læsning. Du får et godt ordforråd, og du får en rigtig god grundlæggende grammatik, som du kan bruge i forskellige hverdagsituationer.

Underviser er Alain Carretero, der har spansk som sit modersmål og Inka-kultur som sin kulturelle rod.



MOTION

21

TAIJQUAN (TAI CHI) OG QIGONG

12 UNDERVISNINGSGANGE

FOLKEHUSET SKØDSTRUP

01.02. - 08.05.2023

TID: 17.00 - 18.50

HOLDNR: 23-1118

Pris: 1080 kr.



Taijquan (Tai Chi) er baseret på indre kraft, smidighed og kropsbeherskelse, og består af en række flydende bevægelser, der udføres langsomt og koncentreret. Qigong er i sin grundform mere enkelt opbygget, men er ligeledes en række kropsøvelser, involverende åndedræt og afslapning af sindet.

Taijquan og Qigong kan trænes af folk i alle aldre og med vidt forskellige forudsætninger. Kurset er primært for begyndere, men alle er velkomne. Der trænes i løst tøj og flade sko. Underviser Jens Havskov har beskæftiget sig med kampsport og Taijquan i snart 40 år, både i Danmark og i Kina.

Underviser er Jens Havskov.

CHI-BALL

12 UNDERVISNINGSGANGE

SKOVVANGSSKOLEN

31.01. - 02.05.2023

TID: 16.00 - 17.50

HOLDNR: 23-1122

Pris: 1080/960 kr.



Chi-Ball og Chi-Dance er dybtgående motion, der både styrker og reparerer sind og krop. Chi-ball er baseret på principperne for traditionel kinesisk medicin og kombinerer Tai Chi, Qi Gong, Dans, Yoga, Pilates og Afslapning samt Meditation med inspirerende musik.

Træningen foregår uden snak og giver ro til fordybelse i de enkelte øvelser. I starten vil der være mange nye øvelser, der skal læres, senere foregår træningen i et flow. Træningen kommer i dybden, og du vil opleve, at din krop bliver stærkere og mere smidig med denne træning.

Chi-Ball er en gave til krop og sjæl.

VARMTVANDSMOTION FOR ALLE

MARSELISBORGCENTRET

05.01. - 30.03.2023

TID: KL. 10.30 - 11.15

HOLDNR: **23-1127**

PRIS: 1670/1590 FOR 12 GANGE

13.04. - 29.06.2023

TID: KL. 10.30 - 11.15

HOLDNR: **23-1128**

PRIS: 1530/1475 FOR 11 GANGE



Har du lyst til at få rørt dig i dejlige omgivelser og næsten vægtløs tilstand - så meld dig til varmtvandsmotion her. Holdet er for alle, ung som gammel. Du er også velkommen, hvis du har nogle småskavanker, gigt, diabetes eller andre problemer i bevægeapparatet.

Træningen er yderst skånsom, fordi vi bevæger os i 34 grader varmt vand, og alligevel er der garanti for at få pulsen op og styrket musklerne.

Varmtvandsinstruktør er Isabella Larsen.

PILATES FOR ØVEDE HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

16 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8

30.01 - 02.05.2023

TID: 13.10 - 15.00

HOLDNR: **23-1114**

Pris: 1090 kr.



På en effektiv og skånsom måde styrketrænes hele kroppen. Via et varieret øvelsesprogram øges smidigheden - og smerter og spændinger mindskes. Øvelserne består af styrke-, balance-, udspænding, afspænding og åndedrætsøvelser. Hensyntagende undervisning er for dig, der har en eller flere legemlige skavanker, der gør det svært at dyrke motion i almindeligt tempo, f.eks. gigt, diskusprolaps eller kognitive problemer. Deltagerne skal udfylde en h-erklæring for at deltage på holdet.

Underviser er Tine Christensen.

RYG, SKULDER OG NAKKE-HOLD

HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

16 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLÉ 8
02.02 - 08.06.2023

HOLDNR: **23-1111** KL.11.00 - 12.40

HOLDNR: **23-1112** KL.12.40 - 14.30

Pris: 1090 kr.



Kurset er for dig med en svag ryg/nakke/skuldre. Underviseren er fysioterapeut Maya Madirazza med mange års erfaring med ryghold, gigt, kol, osteoporose, bassin-træning m.m. Hensyntagende undervisning er for dig, der har en eller flere legemlige skavanker, der gør det svært at dyrke motion i almindeligt tempo.

Deltagerne skal udfylde en h-erklæring for at deltage på holdet.

YIN YOGA

12 UNDERVISNINGSGANGE

FOLKEHUSET VIBY
02.02. - 04.05.2023
TID: 18.00 - 19.50
HOLDNR: **23-1131**

Pris: 1080 kr.



Yin Yoga er en meditativ form for yoga, som er velegnet til de fleste - uanset alder eller fysisk form. Fokus i Yin Yoga er på bindevæv, som stimuleres via rolige, pulserende bevægelser og dybe stræk, mens musklerne og sindet får mulighed for at give slip på eventuelle spændinger.

Stillingerne foregår liggende og siddende. Yin Yogatimen afsluttes altid med savasana - en dybdeafspænding. Denne langsomme, blide form for yoga er det perfekte supplement til hektisk og tempofyldt liv. Yin Yogapraksis lindrer spændinger i krop og sind, øger åndedrætsbevidsthed, giver næring til væv og organer, øger cirkulation af livsenergi og beroliger nervesystemet.

Din underviser er Jana Due Nielsen, ergoterapeut, sundhedsrådgiver og Yin Yogalærer.

RYTMISK BEVÆGELSE

12 UNDERVISNINGSGANGE

SAMSØGADE SKOLE

05.01 - 23.03.2023

TID: 17.00 - 17.55

HOLDNR: **23-1185**



Pris: 565kr. / 505 kr.

Holdet er for kvinder og mænd i alle aldre.

Vi vægter følgende kropskompetencer: Kredsløbstræning - bevægelighed - rytmik til god musik - styrke - udholdenhed - udstrækning - afspænding - socialt samvær. Selvfølgelig tilpasset den enkeltes niveau.

Vi slutter på måtterne med bl.a. yoga og pilates inspirerede øvelser.

MINDFULNESSBASERET STRESSREDUKTION

9 UNDERVISNINGSGANGE

FJORDSGADE FORENINGS- OG FRITIDSHUS

02.02. - 30.03.2023

TID: 09.00 - 12.00

HOLDNR: **23-1187**



Pris: 1725 kr.

Ifølge forskningen er Mindfulnessbaseret stressreduktion et af de bedste programmer til at forbedre livskvalitet. MBSR kan øge trivsel, koncentration og empati, samt mindske symptomer på stress, angst, depression og smerter. Ligesom alle kan komme i bedre fysisk form med træning, kan alle også forbedre deres mentale sundhed, uanset om man er rask eller syg. Mindfulness handler om at være bevidst til stede i nuet. Det handler om at være opmærksom på, hvad der sker i krop, sind og omgivelser med en indstilling af venlighed og nysgerrighed.

Undervisningen er en blanding af meditation, blid yoga og gruppedialog. Hver undervisningsgang har et tema, fx behagelige oplevelser, stress eller kommunikation.



UDELIV

26

BIAVL FOR BEGYNDERE

I SAMARBEJDE MED AARHUS OG OMEGNS
BIAVLERFORENING

KULTURHUS BUNKEREN

06.03 - 24.04.2023 (6 MANDAGE)

TID: 19.00 - 21.20

HOLDNR: 23-1101

KULTURHUS BUNKEREN

07.03 - 25.04.2023 (6 TIRSDAGE)

TID: 19.00 - 21.20

HOLDNR: 23-1102

Pris: 780 kr.



Savner du en stor naturoplevelse? Vil du komme tæt på dronningens rige? Har du lyst til at smage din helt egen honning? Så skal du være biavler!

Gennem kursets seks teoridele i løbet af den mørke vintertid bliver du klar til at passe en bifamilie, når bierne vågner fra deres vinterhi i løbet af foråret.

DUELIGHEDSPRØVEN

AFTEN- ELLER WEEKENDFORLØB

SEJLSPORTSCENTRET

FLERE TIDER - LÆS MERE PÅ FO.DK

HOLDNR: 23-1950

Pris: 1950 kr.



Nu kan nu gå til aftenskoleundervisning i navigation i Aarhus Internationale Sejlsportscenter. Her afholder Aarhus Sejlklub og Sejlklubben Bugten nemlig denne vinter to kurser til Duelighedsprøvens teoretiske del.

Weekendkurset afholdes over tre weekender:

21+22. januar, 18.+19. februar og 18.+19. marts - alle dage kl. 9-15.

Prøve 25. eller 26. marts 2023 kl.9-17.

Prøven varer 30 minutter for hver person.

Aftenkurset afholdes over 11 mandage og to onsdage:

Fra 9. januar til 27. marts kl. 19-22. (onsdage 11.+18. januar, og ikke mandag 13.februar).

Prøve 1.eller 2. april 2023 kl. 9-17.

Prøven varer 30 minutter for hver person.

STILLEVANDRING

HVER ANDEN ONSDAG

ISHUSET VED FOLKEHUSET DALGAS

01.03. - 24.05.2023

TID: 14.30 - 16.00 & 16.30 - 18.00

HOLDNR: **FIND DIT HOLD PÅ FO.DK**

Pris: 85 kr.



Har du brug for ro, sansning og nærvær? Så er stillevandring måske noget for dig. Vi mødes omkring bålet, hvor rammerne for stillevandring aftales. Her vil vi kort guide omkring brugen af de forskellige sanser, fra gang til gang. Vi går i et roligt tempo og giver os tid til at sanse. Selve vandringen varer 1 time. Vi afslutter dagens vandring rundt om bålet med en kop bålcaffe/the.

Med stillevandring træner man evnen til at være bevidst nærværende i krop og sind med naturen som inspiration. Vi er aktivt sansende med fokus på blot at være i det, der er lige her og nu.

Stillevandring er for alle, der har brug for og lyst til at koble af i naturen uden tale. Husk: Mobiltelefoner er ikke velkomne. Medbring eget krus.

SANSETUR I NATUREN

15 MØDEGANGE

ISHUSET, RISSKOV VED MARIENLUND

10.02. - 02.06.2023

TID: 10.00-11.00

HOLDNR: **23-1174**

Pris: 745kr. / 660 kr.



På forløbet med naturcoach Gitte Grand Bang er fokus på at aktivere sanserne i naturen. Vi går derfor langsomt, er nærværende og skaber kontakt med naturen omkring os. På den måde kommer du fra dit hoved og tankerne ned i din krop, så du bedre kan mærke dig selv og finde mental og fysisk ro.

Hver sansetur varer i alt ca. 1 time, og du er velkommen til at blive og dele dine oplevelser med de andre deltagere efter turen.

Du medbringer en måtte eller et tæppe til at ligge/sidde på og gerne en flaske vand. Desuden er det vigtigt at tage tøj og sko på, der passer til vejret på dagen, som må blive beskidt, og som kan holde dig varm, også når du sidder og ligger stille.



MAD

29

GRØNTSAGSGLÆDE

2 UNDERVISNINGSGANGE

FOLKEHUSET KOLT
07.05 & 21.05.2023
TID: 10.00 - 14.00
HOLDNR: 23-1163

Pris: 400 kr.



Er du kørt død i at spise de samme grøntsager igen og igen? Ønsker du at få kendskab til nye grøntsager og inspiration til, hvordan du kan få masser af smag frem i grøntsagerne? Så er dette kursus lige noget for dig. Vi vil prøve kræfter med at lave lækre, smagfulde opskrifter med sommerens grøntsager, og så skal vi selvfølgelig smage på det hele til sidst.

Nanna Buch Pedersen er madnørd, der brænder for at inspirere danskerne til en grønnere hverdag. Find inspiration via hendes instagram [@vildmedgroent](#).

LÆR AT LAVE RAMEN

FOLKEHUSET ANKERGADE
29.03.2023
TID: 17.00 - 21.00
HOLDNR: 23-1164

Pris: 200 kr.



Ramen er en japansk nudelsuppe, som består af en suppefond, nudler og forskellige toppings herunder oksekød, fisk, tang, grøntsager, tofu, svampe mm.

Dermed kan suppen varieres på forskellige måder og både laves til folk, som spiser kød, og til vegetarer. På kurset vil du få gode fif til, hvordan du laver en god ramen og få mulighed for at lave din egen ramen ud fra en grundopskrift og til sidst spise den i selskab med de andre på holdet.

Underviser er Nanna Buch Pedersen.

VEGETARISK HVERDAG

2 UNDERVISNINGSGANGE

FOLKEHUSET MØLLESTIEN

09.04 + 23.04.2023

TID: 10.00 - 14.00

HOLDNR: **23-1165**



Pris: 400 kr.

Dette kursus vil indeholde en velsmagende introduktion til det vegetariske køkken. Undervejs vil jeg give gode råd og fif til, hvordan du kan få masser af smag og mæthed i det vegetariske køkken.

Opskrifterne vil primært bestå af grønne hverdagsretter, hvor grøntsager og bælgfrugter vil være i fokus. Kurset er både for dig, som er vegetar og vil have ny inspiration, og til dig, som ønsker at have flere kødfrie dage.

Underviser er Nanna Buch Pedersen.

CHOKOLADE- TEMPERERINGSKURSUS

FOLKEHUSET MØLLESTIEN

04.03.2023

TID: KL. 10.00 - 14.00

HOLDNR: **23-1166**

14.05.2023

TID: KL. 10.00 - 14.00

HOLDNR: **23-1167**



Pris: 600 kr.

Kunne du tænke dig at knække koden til at temperere chokolade, så kom og lær forskellige chokoladetempereringsmetoder og anvendelsesmuligheder.

Sammen skal vi temperere mørk- og mælkechokolade i mikrobølgeovn og over vandbad. Vi skal støbe chokolade og overtrække lækkerier med chokolade, som vi kan nyde sammen, og du kan få smagsprøver med hjem.

Herudover kommer du også til høre lidt om chokoladefremstilling, samt se hvordan man laver fyldte chokolader.

Underviser er Line Skydt Pedersen.

LÆKKER MAD TIL ÉN

FOLKEHUSET MØLLESTIEN

11.03.2023

TID: KL. 10.00 - 14.00

HOLDNR: 23-1168

13.05.2023

TID: KL. 10.00 - 14.00

HOLDNR: 23-1169

Pris: 600 kr.



Er du kørt træt i de samme retter? Selvom du kun er én, behøver du ikke spise kedelige måltider. Her på kurset får du inspiration til lækker og sund mad med nemme opskrifter, som er velegnede til én person.

Desuden vil vi have fokus på at bruge fødevarer med nøglehulsmærket og fuldkornslogoet.

Underviser er Sally Højriis.

FORÆLDER OG BARN

3 UNDERVISNINGSGANGE

FOLKEHUSET ANKERSGADE

23.04 - 21.05.2023

TID: 11.00 - 14.00

HOLDNR: 23-1170

Pris: 600 kr.



Forælder og barn er et madhold, hvor du og dit barn kommer til at lære at lave en masse lækre retter, som I kan bruge i jeres dagligdag, hvor I samtidig får en masse kvalitetstid sammen i trygge rammer. I vil i løbet af 3 gange blive guidet og få inspiration til emnerne: Madpakker, aftensmad og mellemmåltider.

Underviser Emma Mejer studerer til dagligt en professionsbachelor i Ernæring og Sundhed. Udover dette har hun en del kompetencer inden for undervisning af børn i madlavning, da hun har været frivillig madskole-instrukør, været i praktik hos julemærkehjemmet, hvor hun har stået for formidling for både børn og forældre, og desuden undervist en masse børn i 6. klasse igennem Randers FC-projektet "Målet er sundhed".

KEND DIN BÆLGFRUGT

4 UNDERVISNINGSGANGE

KATRINEBJERGSKOLEN

07.03 - 02.05.2023

TID: 17.00- 20.00

HOLDNR: 23-1171

Pris: 800 kr.



Er du nysgerrig på at lære bælgfrugter at kende? Mangler du inspiration til retter med bælgfrugter? Har du lyst til at lære at lave flere bæredygtige, kødfrie og billige retter?

Så er kurset 'Kend din bælgfrugt' noget for dig. På dette madhold bliver du præsenteret for en ny bælgfrugt i løbet af 4 omgange og får erfaring med, hvordan du bedre kan få brugt bælgfrugter i dit køkken igennem en masse lækre retter, vi kommer til at lave i hyggeligt selskab.

Emma Mejer studerer til dagligt en professionsbachelor i Ernæring og Sundhed med toningen Sundhedsfremme og Forebyggelse, i Aarhus.



KULTUR

34

KLIMALITTERATUR

4 UNDERVISNINGSGANGE

FOLKEHUSET KOLT-HASSELAGER

23.02 - 23.03.2023

TID: 19.00 - 21.00

HOLDNR: 23-1158

Pris: 380 kr.



Klimakrisen sætter spor i os mennesker og dermed også i litteraturen, og det er blevet til en ny, stærk tendens: klimalitteratur.

Klimalitteratur, som tager menneskets forhold til naturen op til ny overvejelse og kan påvirke vores samtale om netop klima, natur og menneske. I litteraturen og fiktionens verden kan vi forestille os mulige verdener og konsekvenser.

Vi skal læse digte og værker af Inger Christensen, Yoko Tawad, Siri Ranva Hjelm Jacobsen og og Dennis Gade Kofod. Underviser er Charlotte Heiden.

KUNSTNERNE KVIUM OG LEMMERZ

4 UNDERVISNINGSGANGE

KULTURHUSET TRØJBORG

06.03. - 27.03.2023

TID: 19.00 - 21.00

HOLDNR: 23-1154

Pris: 380 kr.



Michael Kvium og Christian Lemmerz indtager hver sin markante plads i dansk kunsthistorie: Michael Kvium især med sine malerier, hvor forvrængede menneskefigurer konfronterer os med vores største tabuer. Og Christian Lemmerz især med sine skulpturer, der forener det perfekte håndværk med den mest grusomme variant af virkeligheden.

Denne forelæsningsrække tager fat på nogle af de temaer, som går igen hos begge kunstnerne. I forelæsningsrækken skal vi både se eksempler på, hvor forskelligt de to kunstnere griber et tema an – og hvor ens de indimellem gør det. Ikke mindst dykker vi ned i deres samarbejder, hvor de især har udforsket performance- og filmmediet sammen.

Underviser er Kamma Hansen.

SENIORDAGHØJSKOLEN

26 UNDERVISNINGSGANGE

FJORDSGADE FORENINGSHUS

MANDAG/ONSDAG

16.01. - 01.05.2023

HOLDNR: 23-1120 KL. 10.00 - 14.10

TIRSDAG/TORS DAG

17.01. - 27.04.2023

HOLDNR: 23-1121 KL. 10.00 - 14.10

Pris: 2810/2225 kr.



Sæsonen byder på foredrag om filosofi, historiske emner, politik, litteratur og kunst, udflugter, besøg, film o.m.a.

Uanset om du melder dig til holdet mandag/onsdag eller tirsdag/torsdag, kommer du til at møde spændende mennesker, der vil fortælle deres historie. Et alsidigt program med masser af muligheder for at få inputs og vitaminer til hjernen.

Programmet bliver slået op på FO.dk.

SOMMERHØJSKOLE

UGE 26

SORNEGÅRDEN, ELLEVANG KIRKE

26.06. - 30.06.2023

TID: 09.00-16.00

HOLDNR: 23-1700

Pris: 2500 kr.



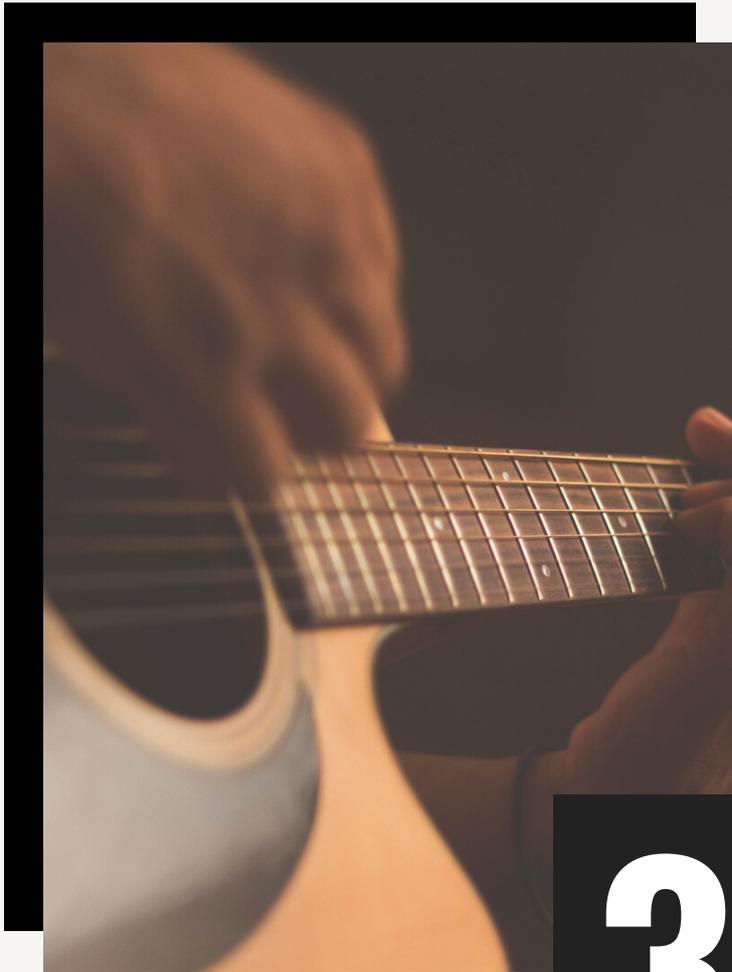
I uge 26 2023 bliver sognegården ved Ellevang Kirke igen mødestedet for samvær, fællessang, foredrag, udflugt og gode samtaler.

Vi skal høre om litteratur, billedkunst og natur, fugle og fredning i lokalområdet, og vi tager på udflugt med fokus på kirkekunst og billedkunst i Silkeborgområdet. Kom og vær med i en uge, der giver noget at glæde sig over og undre sig over. Det færdige program foreligger senest 1. april.

Tilrettelæggelse: Solveig Debess og Nina Løwe

Deltagere: max 30.

Tilmelding senest 1. maj.



MUSIK

37

DET BENHÅRDE MUSIKKURSUS

15 UGERS FORBERENDE KURSUS

FLERE LOKATIONER
HOLDNR: **23-1100**

Pris: 8950 kr.


 Det Benhårde
musik kursus

Kurset er et unikt tilbud til dig, som skal have finpudset din viden, eller til dig, som aldrig har fået formel undervisning i de musiske fag. Du vil modtage undervisning i fag som musikteori, hørelære, sang, klaver, musikproduktion, kor, sang, spil og bevægelse (SSB), samt andre relevante tillægsfag.

Kurset er også til dig, der forbereder dig til optagelsesprøver på de videregående musikuddannelser. Dette kunne være Musikvidenskab, Musikkonservatoriet eller MGK klassisk og rytmisk.

Vi tilbyder engageret og kompetent undervisning af lærere, som alle er uddannede på et af landets konservatorier eller universiteter.

Alle undervisere på kurset er udøvende musikere i forskellige sammenhænge og har mange års undervisningserfaring på deres respektive fagområder.

Vi er Jyllands eneste bud på et kursus, som kan forberede dig til optagelse til de videregående musikalske uddannelser. Derfor, spild ikke din tid, men meld dig til Det Benhårde Musikkursus. Det er muligt at betale i to rater, kontakt jb@fo-aarhus.dk

Kurset starter d. 31. januar og kører 15 uger frem til fredag d. 27. maj.
Ferie uge 7 og 14.

Skema med forbehold for ændringer:

Mandag: Klaver og sang kl. 9-12/14 (Henrik og Henriette), lok. 308/210, Vester Allé 3

Tirsdag: Hørelære kl. 9-12 (Jeppe), lok. 212, Vester Allé 8

Tirsdag: Teori kl. 12-14 (HC), lok. 212, Vester Allé 8

Onsdag: Musikproduktion kl. 9-12 (Flemming), Knudrigsgade 27, baghuset

Onsdag: Hørelære kl. 12.30-15.30 (Jeppe), lok. 212, Vester Allé 8

Torsdag: SSB kl. 9-12 (Henriette), lokale 211, Vester Allé 8

Fredag: Klaver kl. 9-12/14 (Henrik), lok. 210, Vester Allé 8

FÆLLESSANG & FÆLLESSPISNING: SANGE OM TRO

FOLKEHUSET RISSKOV
TOR 02.02.2023
TID: 17:30 - 20.00
HOLDNR: **23-1151**

Pris: 135 kr (inkl. mad)



Kom til en hyggelig aften, hvor vi mødes om sangen og efterfølgende spiser sammen. Denne aften er temaet sange om tro. Fællessangen bliver dirigeret af Cecilie Holst Jørgensen.

Cecilie Holst Jørgensen er 26 år og kommer fra en lille landsby i Sønderjylland, men bor nu i Aarhus, hvor hun til daglig studerer på kandidaten i Klassisk Korledelse på Det Jyske Musikkonservatorium. Hun har sunget i kor siden barnsben, og det var også herigennem, at hun sidenhen fandt vej til klaveret, som siden da har været hendes hovedinstrument.

FÆLLESSANG SANGE OM LIVET

FOLKEHUSET ANKERGADE
TOR 16.02.2023
TID: 17:00 - 20.00
HOLDNR: **23-1152**

Pris: 85 kr



Kom til en hyggelig aften, hvor vi mødes om sangen og efterfølgende spiser sammen. Denne aften er temaet sange om livet. Fællessangen bliver dirigeret af Cecilie Holst Jørgensen.

Cecilie Holst Jørgensen er 26 år og kommer fra en lille landsby i Sønderjylland, men bor nu i Aarhus, hvor hun til daglig studerer på kandidaten i Klassisk Korledelse på Det Jyske Musikkonservatorium. Hun har sunget i kor siden barnsben, og det var også herigennem, at hun sidenhen fandt vej til klaveret, som siden da har været hendes hovedinstrument.

FÆLLESSANG SANGE OM KÆRLIGHED

FOLKEHUSET SKÅDE
TOR 02.03.2023
TID: 17:00 - 20.00
HOLDNR: **23-1153**

Pris: 85 kr



Kom til en hyggelig aften, hvor vi mødes om sangen og efterfølgende spiser sammen. Denne aften er temaet sange om kærlighed. Fællessangen bliver dirigeret af Cecilie Holst Jørgensen.

Cecilie Holst Jørgensen er 26 år og kommer fra en lille landsby i Sønderjylland, men bor nu i Aarhus, hvor hun til daglig studerer på kandidaten i Klassisk Korledelse på Det Jyske Musikkonservatorium. Hun har sunget i kor siden barnsben, og det var også herigennem, at hun sidenhen fandt vej til klaveret, som siden da har været hendes hovedinstrument.

BLUES- OG SLIDEGUITAR 12 MØDEGANGE

VESTER ALLÉ 8
MAN 30.01. - 08.05.2023
TID: 18.30 - 20.20
HOLDNR: **23-1126**

Pris: 1540 kr.



Hvis akustisk guitarblues, fingerstyle og slide er noget for dig, kan du være med her. Du lærer, hvordan man bruger et sliderør, og du lærer de greb, man bruger, når man spiller omstemt. Du lærer at spille i åben stemning, som f.eks. åben G, åben D og drop-D, og du lærer, hvordan man finder frem til klange, harmonier, turnarounds og seje tricks.

Du lærer at bruge højrehånden (thumb picking), så der bliver bas, og sidst men ikke mindst lærer du undervejs kunsten at fylde mere og hemmeligheden bag det at spille solo.

Holdet er for alle guitarister m/k, uanset alder, som spiller stålstregenget akustisk guitar (western, jumbo, folk, resonator) eller elektrisk guitar i forvejen. Underviser er Max Wolff.



**GRAVIDITET
& BARSEL**

41

BABYMASSAGE - TRYK & GLAD

ET KÆRLIGHEDSBRUSEBAD TIL DIG OG DIN BABY

FOLKEHUSET MØLLESTIEN
22.02.2023
TID: KL. 12.00 - 13:30
HOLDNR: 23-1135

FOLKEHUSET MÅRSLET
19.04.2023
TID: KL. 12.00 - 13:30
HOLDNR: 23-1137

FOLKEHUSET TRIGE
23.03.2023
TID: KL. 12.00 - 13:30
HOLDNR: 23-1136

FOLKEHUSET SOLBJERG
17.05.2023
TID: KL. 12.00 - 13:30
HOLDNR: 23-1138

Pris: 85 kr.



Babymassage er ikke bare en virkelig dejlig barselsaktivitet, det er også sundt. Både du og baby får nemlig hvirvlet kærlighedshormonet oxytocin rundt i kroppen. På workshoppen vil du blive guidet af Stefanie Vinther, som er uddannet babymassageinstruktør og zoneterapeut.

Du bliver guidet igennem en helkroppsmassage af baby og vist, hvordan du med massage og zoneterapi kan hjælpe din baby derhjemme med de mest normale ubalancer: overstimulering, forstoppelse, svær søvn, snot, hoste, etc. Du skal medbringe pusleunderlag/tisseunderlag og 2-3 stofbleer. Du får en lille flaske økologisk og vegetabilsk olie til at massere med. Workshoppen er for babyer på 2-10 mdr.

BABYFØRSTEHJÆLP

JUST IN CASE...

FOLKEHUSET MÅRSLET
08.02.2023
TID: KL. 12.00 - 14.00
HOLDNR: 23-1132

FOLKEHUSET SOLBJERG
03.05.2023
TID: KL. 12.00 - 14.00
HOLDNR: 23-1134

FO-AARHUS, STIFTEN LOUNGE
13.03.2023
TID: KL. 12.00 - 14.00
HOLDNR: 23-1133

Pris: 200 kr.



Til kurset om babyførstehjælp får du viden om forebyggelse og håndtering af eventuelle farlige situationer for dit barn. Det kan være meget betryggende at vide, hvad man skal gøre, rent praktisk – derfor får du i kurset en hands-on indføring i:

- Forebyggelse af ulykker i hjemmet
- Hvad du kan gøre, hvis dit barn får noget galt i halsen
- Hjerte/lungeredning (hjertemassage og kunstigt åndedræt)
- Førstehjælp til feberkramper og falsk strubehoste (gøende hoste)

Det hele foregår roligt i en hyggelig atmosfære, hvor din egen baby kan være med på sidelinjen.

ALLETIDERS VARMTVANDSMOTION FOR GRAVIDE

6 UNDERVISNINGSGANGE

MARSELISBORGCENTRET

05.01. - 09.02.2023

HOLDNR: 23-1103 KL. 18.15 - 19.00

HOLDNR: 23-1104 KL. 19.00 - 19.45

23.02. - 30.03.2023

HOLDNR: 23-1105 KL. 18.15 - 19.00

HOLDNR: 23-1106 KL. 19.00-19.45

13.04. - 25.05.2023

HOLDNR: 23-1107 KL. 18.15 - 19.00

HOLDNR: 23-1108 KL. 19.00 - 19.45

01.06. - 29.06.2023

HOLDNR: 23-1109 KL. 18.15 - 19.00

HOLDNR: 23-1110 KL. 19.00 - 19.45

Pris: 835kr.



Gravide har særlige fordele ved at træne i vand. Vandets opdrift gør, at du kan bevæge dig frit uden at belaste kroppen. Vandet yder en blid modstand mod hele kroppen, så alle muskelgrupper bliver brugt - og det at være i vandet forebygger og afhjælper eventuelle hævelser i ben og hænder. Så kom glad og vær med, få pulsen op og føl dig vægtløs et øjeblik.

De 6 gange vi mødes, vil vi komme omkring styrke, kondition og altid slutte af med en afslapningsøvelse, som giver velvære og ro til at mærke og nyde det tætte bånd, der er mellem dig og dit barn. Alle er meget velkomne, og du kan starte når som helst i graviditeten.

Jeg glæder mig meget til at møde dig og være med til at give dig ro og nærvær samtidig med, at du får trænet din gravide krop. Vi træner i rolige og behagelige omgivelser på Marselisborgcenteret i Aarhus C.

BARSELS-YOGA FOR FORÆLDRE & BABY

FO- AARHUS, VESTER ALLÉ 8
TIRSDAGE, KL. 10.00 - 11.30

21.02 - 07.03.2023
HOLDNR: **23-1189A**
3 UNDERVISNINGSGANGE

11.04 - 25.04.2023
HOLDNR: **23-1189C**
3 UNDERVISNINGSGANGE

14.03 - 28.03.2023
HOLDNR: **23-1189B**
3 UNDERVISNINGSGANGE

02.05 - 23.05.2023
HOLDNR: **23-1189D**
4 UNDERVISNINGSGANGE

FOLKEHUSET MØLLESTIEN
TORSDAGE, KL. 10.00 - 11.30

02.02. - 23.02.2023
HOLDNR: **23-1190A**
3 UNDERVISNINGSGANGE

30.03 - 20.04.2023
HOLDNR: **23-1190C**
3 UNDERVISNINGSGANGE

02.03 - 16.03.2023
HOLDNR: **23-1190B**
3 UNDERVISNINGSGANGE

27.04 - 25.05.2023
HOLDNR: **23-1190D**
4 UNDERVISNINGSGANGE

Pris: 285 kr. - 3 undervisningsgange
380 kr. - 4 undervisningsgange



Et yoga-tilbud til dig, som er nybagt mor på barsel. På holdet søger vi at skabe et rum for dig som mor med respekt for dine behov, dit tempo og med henblik på at genoprette kontakten til din kvindekrop efter graviditet- og fødselstransformationen.

Tempoet er dit, og miljøet er trygt og sikkert faciliteret af den dygtige underviser - det er op til dig, om du vil have din baby med eller komme alene. Vi anbefaler alle tidligst at begynde med yoga 6 uger efter fødsel.

Du skal medbringe: yoga-måtte, pude og tæppe til afslapning. Underviser er Sanne Helmer Petersen.



**TEATER
& DANS**

45

THE MUSICALITY OF THE VOICE

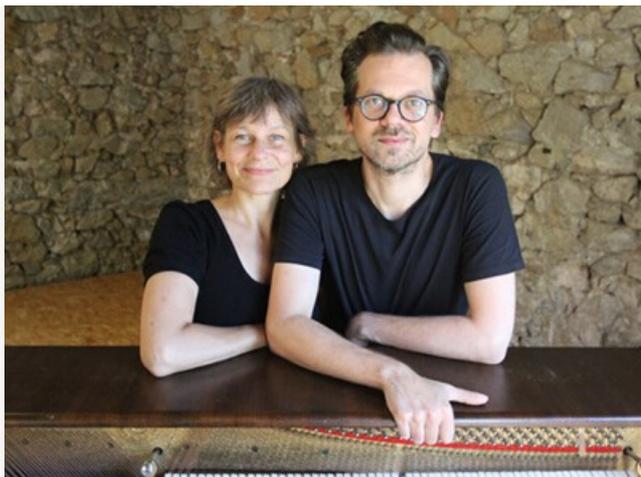
TODAGES WEEKENDWORKSHOP

MOVE'N ACT

21. - 22.01.2023

TID: 11:00 - 16:55

HOLDNR: 23-01



Pris: 1300 kr. / 1255 kr.

Your voice is a very personal instrument as it is in your body and closely connected to your soul and creativity. On this two-day workshop you will work with the musicality of your voice in a playful and focused manner. The primary goal is not singing as such, but to deepen your relation to your own voice and to enhance your ability to create sounds, stories and atmospheres through your voice.

The workshop is in English and is for both singers and non-singers at all levels. Teachers: Sašo Vollmaier (SI) and Mariane Siem (DK).

Read more and register here: www.movenact.dk

SKUESPILLERENS VÆRKSTED

13 UGERS FORLØB

MOVE'N ACT

30.01. - 15.05.2023

TID: 16.00 - 17.55

HOLDNR: 23-02



Pris: 1555 kr. / 1415 kr.

En 13 ugers workshop for dig, der vil arbejde praktisk med skuespillets grundlæggende redskaber i dybden, i detaljen og i formen. Med udgangspunkt i øvelser, situationer og udvalgte tekster lægger vi vægten på det, som giver teateroplevelsen sin særlige magi: følelsernes dybde og ægthed, udforskning af øjeblikket, fornemmelse og forståelse af rollen, spillestil og genre, timing, tempo og rytme, indre og ydre billeder, atmosfære og musikalitet.

I undervisningen kommer vi omkring elementær skuespilteknik, improvisation, tekstarbejde, simple rytmeøvelser mm. Som deltager skal du være parat til at møde dine personlige grænser - samt at lege for alvor.

Læs mere og tilmeld dig på www.movenact.dk

IMPROV THEATRE IN ENGLISH

ENDAGSWORKSHOP

FO-AARHUS, FREDERIKSGADE 78 C

15.04.2023

TID: 10.30 - 15.00

HOLDNR: **23-1172**



Pris: 240 kr. / 215 kr.

How is your ability to listen to others and work as a team?

Do you like telling stories?

Would you like to improve it in a stimulating and creative way?

Improv is about working together as a team to create something out of nothing. Improv is for everyone, as it is about having fun and improvising as a person!

The classes consist of different exercises of warming up, storytelling, listening, building narrative and other fundamentals of improvised theatre.

Benefits: creativity, attention, listening, collaboration, teamwork, thinking "out of the box", problem solving, dealing with surprise elements.

ACTING FOR FUN

7 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLE 8

14.02. - 28.03.2023

TID: 18.30 - 20.20

HOLDNR: **23-1178**



Pris: 665 kr.

Explore your creative, expressive, and communicative skills through theater practice. Theater games bring benefits not only to the actors, but to everyone who experiences it. Perceiving your body in space, listening to each other, working as a team are some of the benefits that a person can acquire participating in an acting workshop.

The main focus of the workshop is personal development through theatre games, so you can develop emotional intelligence and learn how to deal with stressful everyday situations. In this workshop, you will do improvisation games, body and vocal expression exercises, and group dynamics. The activities aim to develop self-confidence, creativity, verbal and non-verbal communication, and overcome the fear of making mistakes.

ACTING FOR FUN 2 THEATRE PRODUCTION

11 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLE 8

02.02. - 01.04.2023

TID: 18.30 - 20.20

HOLDNR: 23-1177



Pris: 1180 kr.

Acting for Fun II is aimed at people who already have a basic contact with theatre and would like to experiment the process of setting up and presenting a theatre play. In this workshop, the student will get acquainted with dramaturgy study, character composition, interpretation of texts, construction of scenes, rehearsals, costumes, scenario, make-up, soundtrack, and lighting, ending the workshop with the presentation of a show.

We will dive into the universe of renowned authors, exploring the humanistic, emotional, and poetic layers contained in the texts, which make them timeless and universal.

MAVEDANS

12 UNDERVISNINGSGANGE

FO-AARHUS, VESTER ALLE 8

30.01 - 03.05.2023

TID: 18.30 - 20.20

HOLDNR: 23-1115



Pris: 1135 kr.

Alle kan danse mavedans! Mavedans er måske én af verdens ældste danseformer. Mavedans er et alternativ til aerobic og fitness og kan danses uden større risiko for skader og slid på knæ og ryg. Alle kan danse mavedans uanset deres kondition og alder.

Der kræves ingen forudsætninger på nær lysten til at begynde. Hele kroppen røres. Man træner kondition, koordination, smidighed og muskelstyrke på én gang. Især ryg-, side- og mavemusklerne bliver hurtigt smidige og spændstige. Konditionsmæssigt svarer en times intens mavedans til en times aerobic.

ROY HART VOICE WORK

- SING YOURSELF ALIVE

MOVE'N ACT

12.05.2023, KL. 18.00-20.55

13.05.2023, KL. 13.00-16.55

14.05.2023, KL. 13.00-16.55

HOLDNR: **23-04**



Pris: 1595 kr.

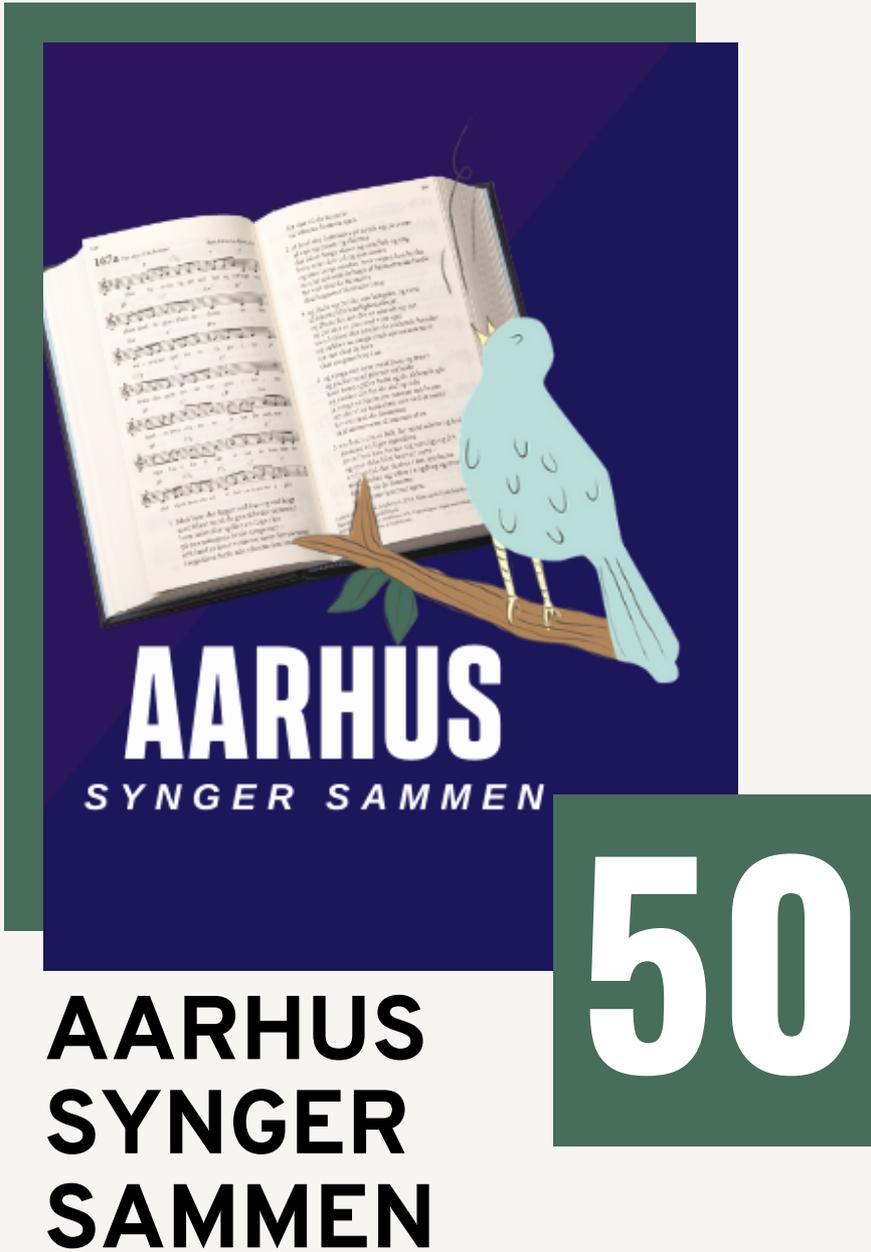
Roy Hart stemmearbejdet har udøvere verden over, og det er ikke tilfældigt. Dette stemmearbejde giver dig mulighed for at:

- udvide din stemmes spændvidde
- udfolde din stemme i alle dens farver, både de smukke og hæsle
- udforske hidtil ukendte sider af din stemme
- forstå åndedrættet som det naturlige bindeled mellem din stemme og krop.
- bruge stemmen som en nøgle til selvforståelse

Undervisere:

Workshoppens undervisere er Saule Ryan og Carol Mendelsohn, som begge er meget erfarne undervisere, skuespillere og grundlæggere af Roy Hart. Saule og Carol underviser på engelsk.

Læs mere og tilmeld dig på www.movenact.dk



**AARHUS
SYNGER
SAMMEN**

50

SIMON & GARFUNKEL & SANGE FRA HØJSKOLESANGBOGEN

KULTURHUS BUNKEREN
OLOF PALMES ALLE 11,
8200 AARHUS N

MIDDAG, KAFFE OG KAGE
19.01.2023
TID: 18.00 - 21.30
HOLDNR: **23-1601**
PRIS: 200 KR

KAFFE & KAGE
19.01.2023
TID: 19.00 - 21.30
HOLDNR: **23-1600**
PRIS: 75 KR



Vi synger sange fra højskolesangbogen og noget med Simon og Garfunkel. Der er mulighed for middag, kaffe og kage. Medbring gerne egen sangbog, hvis du har en.

Aarhus synger sammen er et projekt under FO-Aarhus . Formålet er at skabe mere fællessang og samvær. Projektet skal holdes bæredygtigt og det overskud der måtte genereres bruges til at støtte sangprojekter, herunder det årlige Maratonsang. Projektet aflønner musikere og sikrer en god afvikling.

MUSICALS & SANGE FRA HØJSKOLESANGBOGEN

KULTURHUS BUNKEREN
OLOF PALMES ALLE 11,
8200 AARHUS N

MIDDAG, KAFFE OG KAGE
23.02.2023
TID: 18.00 - 21.30
HOLDNR: **23-1603**
PRIS: 200 KR

KAFFE & KAGE
23.02.2023
TID: 19.00 - 21.30
HOLDNR: **23-1602**
PRIS: 75 KR



Vi synger sange fra højskolesangbogen og noget musical . Der er mulighed for middag, kaffe og kage. Medbring gerne egen sangbog, hvis du har en.

Aarhus synger sammen er et projekt under FO-Aarhus. Formålet er at skabe mere fællessang og samvær. Projektet skal holdes bæredygtigt og det overskud der måtte genereres bruges til at støtte sangprojekter, herunder det årlige Maratonsang. Projektet aflønner musikere og sikrer en god afvikling.

JAZZSANGE & SANGE FRA HØJSKOLESANGBOGEN

KULTURHUS BUNKEREN
OLOF PALMES ALLE 11,
8200 AARHUS N

MIDDAG, KAFFE OG KAGE
23.03.2023
TID: 18.00 - 21.30
HOLDNR: **23-1605**
PRIS: 200 KR

KAFFE & KAGE
23.03.2023
TID: 19.00 - 21.30
HOLDNR: **23-1604**
PRIS: 75 KR



Vi synger jazzsange og sange fra højskolesangbogen. Der er mulighed for middag, kaffe og kage. Medbring gerne egen sangbog, hvis du har en.

Aarhus synger sammen er et projekt under FO-Aarhus . Formålet er at skabe mere fællessang og samvær. Projektet skal holdes bæredygtigt og det overskud der måtte genereres bruges til at støtte sangprojekter, herunder det årlige Maratonsang. Projektet aflønner musikere og sikrer en god afvikling.

REVKLASSIKERE & SANGE FRA HØJSKOLESANGBOGEN

KULTURHUS BUNKEREN
OLOF PALMES ALLE 11,
8200 AARHUS N

MIDDAG, KAFFE OG KAGE
27.04.2023
TID: 18.00 - 21.30
HOLDNR: **23-1607**
PRIS: 200 KR

KAFFE & KAGE
27.04.2023
TID: 19.00 - 21.30
HOLDNR: **23-1606**
PRIS: 75 KR



Vi synger sange fra højskolesangbogen og nogle revyklassikere. Der er mulighed for middag, kaffe og kage. Medbring gerne egen sangbog, hvis du har en.

Aarhus synger sammen er et projekt under FO-Aarhus . Formålet er at skabe mere fællessang og samvær. Projektet skal holdes bæredygtigt og det overskud der måtte genereres bruges til at støtte sangprojekter, herunder det årlige Maratonsang. Projektet aflønner musikere og sikrer en god afvikling.

KÆRLIGHEDSSANGE & SANGE FRA HØJSKOLESANGBOGEN

**KULTURHUS BUNKEREN
OLOF PALMES ALLE 11,
8200 AARHUS N**

**MIDDAG, KAFFE OG KAGE
05.05.2023
TID: 18.00 - 21.30
HOLDNR: 23-1609
PRIS: 200 KR**

**KAFFE & KAGE
05.05.2023
TID: 19.00 - 21.30
HOLDNR: 23-1608
PRIS: 75 KR**



Vi synger Kærlighedssange og sange fra højskolesangbogen. Der er mulighed for middag, kaffe og kage. Medbring gerne egen sangbog, hvis du har en.

Aarhus synger sammen er et projekt under FO-Aarhus . Formålet er at skabe mere fællessang og samvær. Projektet skal holdes bæredygtigt og det overskud der måtte genereres bruges til at støtte sangprojekter, herunder det årlige Maratonsang. Projektet aflønner musikere og sikrer en god afvikling.



LiteratureXchange

FO-Aarhus bliver en del af litteraturfestivalen LiteratureXchange

FO-Aarhus bliver en del af litteraturfestivalen LiteratureXchange. LiteratureXchange er en international litteraturfestival i Aarhus, hvor programmet består af 11 dage med over 150 arrangementer i krydsfeltet mellem forskning og litteratur, mellem store, internationale forfattere og lokal involvering samt mellem debatskabende arrangementer og overraskende initiativer i bybilledet.

Det er LiteratureXchanges vision at udbrede læsegleden og styrke fællesskabet omkring litteraturen.

”I FO-Aarhus er vi meget optaget af at skabe meningsfulde fællesskaber, hvor vi sammen får udvidet vores horisont. Det her er en god mulighed for at være med til at videreudvikle en i forvejen velfungerende festival, så vi kan skabe nye fællesskaber om litteraturen i Aarhus,” fortæller Anne Thorø Nielsen, leder af FO-Aarhus.

FO-Aarhus træder ind i samarbejdet med Aarhus Litteraturcenter og Aarhus Bibliotekerne.

Vi glæder os til forhåbentligt at se nogle af jer
til **LiteratureXchange 2023 den 08.-18. juni 2023.**

Køb dine stjernebilletter til årets litteraturoplevelse ved at klikke [her](#)
eller følg LiteratureXchange programmet som det bliver offentliggjort
på litx.dk

BLIV MEDLEM AF KULTURFÆLLESSKABET

FORSKELLIGE LOKATIONER

START 02.02.2023

HOLDNR: 23-2000

Pris: 795 kr. / 595 kr.

Vi skal ud, mødes og sammen skabe store, nye livgivende oplevelser i fællesskab. Derfor har vi lavet Kulturfællesskabet, hvor vi sammen vil udforske det århusianske kulturliv.

Foreløbigt program:

- 02.02: Udstilling: William Valentin: Journey - om byudvikling og hjemløshed - Sydhavnen
- Uge 6: Teater: Bachelorforestillinger fra skuespillerlinjen, Den Danske Scenekunstskole
- 06.02: Foredrag: Om kunstneren Tal R - Kamma Overgaard Hansen - Folkehuset Vejlbj
- 23.02: Rundvisning: Besøg på Antikmuseet i Aarhus - Aarhus Universitet
- 07.03: Dans: Blod, svigt og tårer, gæstespil fra Bådteatret - Bora Bora
- 10.03: Koncert: SORTEN MULD - Turkis
- 15.03: Rundvisning: Besøg hos Bruun-Rasmussen Kunstauktioner
- 21.03: Rundvisning: Havnevandring & besøg hos Søfartsmuseet
- 30.03: Koncert: En kærlighedshistorie i ord og toner; Anne Marie og Carl Nielsen - Musikhus Aarhus
- 12.04: Foredrag: Karmeliterklostret i Aarhus og udgravningerne i FO Byens gård - FO Byen
- 18.04: Byvandring: Rundvisning på Sydhavnen
- 26.04 + 09.05: Byvandring: Kunst på Aarhus Universitet
- 13.05: Teater: Kosmonauterne - Teater Katapult
- 16.05: Foredrag: Ditlev Tamm - Professor på høje hæle
- 23.05: Teater: Jane Eyre, Scala - Aarhus Teater
- 31.05: Foredrag: Brian Benjamin Hansen om Overtaci - FO Byen
- 06.06: Rundvisning: Besøg på det nyåbnede Museum Overtaci - Kulturhus Bunkere
- 08.-18.06: Festival: Vi tager på litteraturfestivalen LiteratureXchange sammen!

Medlemskabet inkluderer

- En lang række kulturarrangementer, hvor billetterne bliver fordelt efter først til mølle-princippet. Det betyder, at man ikke kan forvente at deltage i alle arrangementer.
- Mulighed for at deltage i fællesspisninger, foredrag, byvandring mv. til reduceret Kulturfællesskab-pris.
- Der bliver løbende frigivet billetter til arrangementer til reduceret pris for Kulturfællesskabets medlemmer. Alle medlemmer modtager et nyhedsbrev om dette.