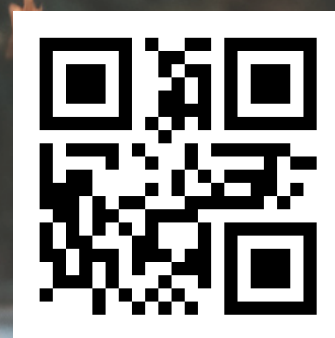




# KURSUSKATALOG

EFTERÅR / VINTER 2023



FIND DIT  
FÆLLESSKAB  
HOS FO-AARHUS





## REDAKTION

Kaspar Ottosen  
Charlotte Sabro Dybdahl

## FOTOS

Unsplash, Kim Haugaard, David Bering,  
Jens Hartmann, privat

## TILMELDING

Du tilmelder dig på FO.dk  
eller ved personlig henvendelse i Kursusbutikken.

## KURSUSBUTIKKEN

### ADRESSE

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

*\*Med forbehold for trykfejl og ændringer*

# INDHOLD

05	VELKOMMEN
06	LITERATUREXCHANGE
08	KULTUR & FOREDRAG
16	MUSIK
21	MAD & DRIKKE
27	KREATIVT
32	GRAVIDITET & BARSEL
36	MOTION & BEVÆGELSE
41	TEATER & DANS
44	AARHUS SYNGER SAMMEN
47	SENIORDAGHØJSKOLEN



**Modtag vores nyhedsbrev og få 15% rabat  
på kurser og foredrag i FO-Aarhus**







*Så tag springet, lad jer inspirere og giv jer selv en udfordring. Bliv en del af vores fællesskab og lad os sammen skabe meningsfulde oplevelser, der beriger vores liv og styrker vores bånd til hinanden.*

## Folkeoplysningen skaber meningsfulde fællesskaber

Det er med stor glæde og begejstring, at vi byder jer velkommen til efterårets katalog fra FO-Aarhus, hvor vi stolt præsenterer vores mangfoldige udvalg af spændende aktiviteter og kurser.

Folkeoplysningen handler ikke kun om at tilegne sig viden og færdigheder, men også om at skabe meningsfulde fællesskaber. Vi tror på, at når vi samles omkring fælles interesser, passioner og nysgerrighed, kan det, vi er fælles om, komme frem i lyset.

Kataloget er fyldt med et bredt udvalg af kurser og arrangementer, der spænder fra en række spændende madhold, hvor du kan lære at bage brød, lave din egne fyldte chokolader eller lære at lave hjemmelavet pasta og ravioli til foredrag med Lotte Freddie og Mads Mygind.

Vi er også stolte af at kunne præsentere en række hold og aktiviteter, der er skræddersyet til specifikke grupper som gravide, nybagte forældre og seniorer. Vi forsøger os også med nye fællesskaber i Litteraturfestivalen, LiteratureXchange, som du kan læse mere om her i kataloget.

Vores dedikerede undervisere og instruktører står klar til at guide jer igennem en berigende og inspirerende læringsoplevelse.

Gennem vores aktiviteter og kurser ønsker vi at skabe en platform, hvor I kan møde ligesindede, udveksle ideer og skabe langvarige venskaber.

Så tag springet, lad jer inspirere og giv jer selv en udfordring. Bliv en del af vores fællesskab og lad os sammen skabe meningsfulde oplevelser, der beriger vores liv og styrker vores bånd til hinanden.

På vegne af hele FO-Aarhus vil jeg gerne takke jer for jeres interesse og engagement. Vi ser frem til at byde jer velkommen til endnu en fantastisk sæson fyldt med læring, glæde og fællesskab.

Med venlig hilsen,

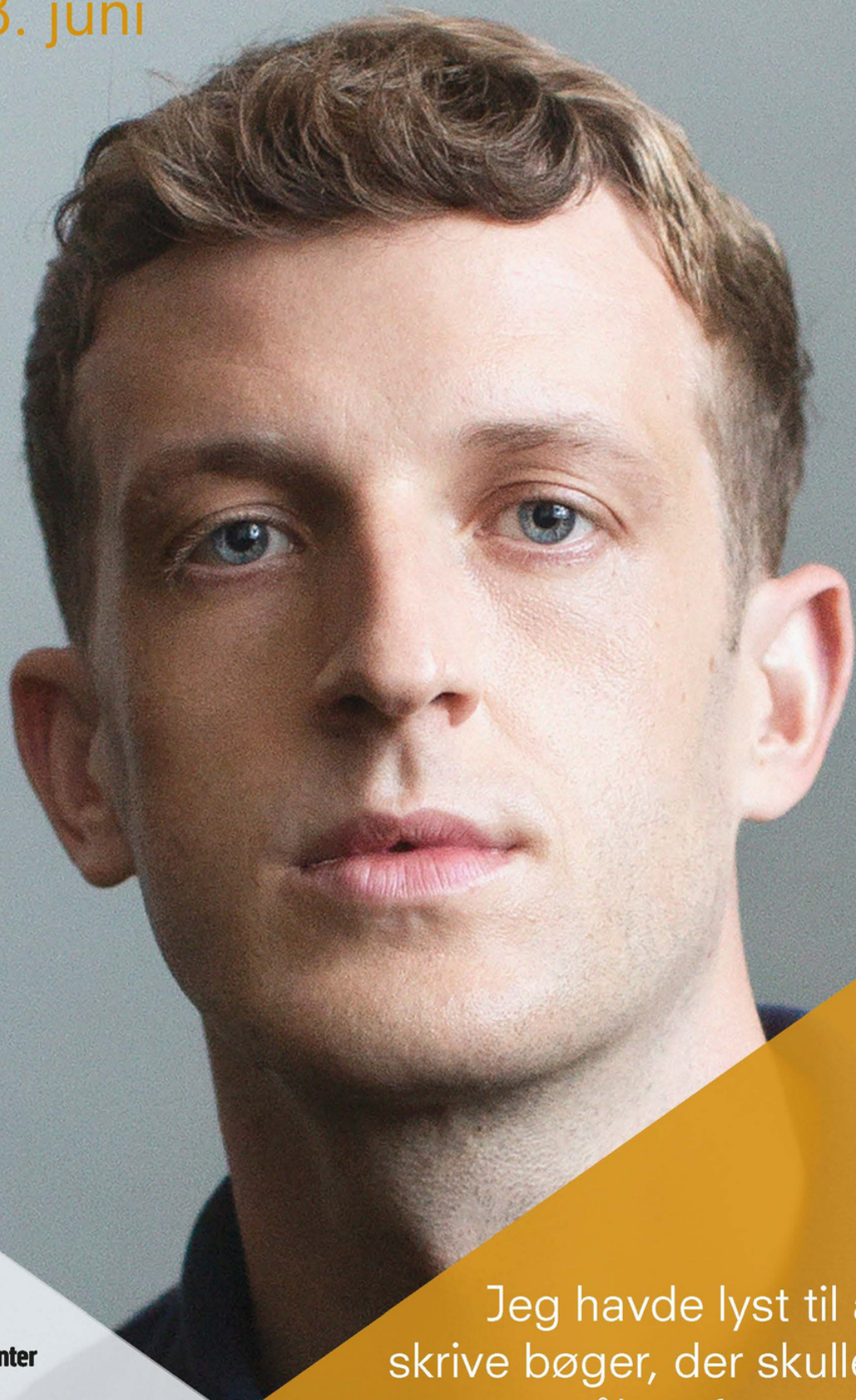
**Anne Thorø Nielsen**  
Skoleleder i FO-Aarhus





# LiteratureXchange

8.—18. juni  
2023



 Aarhus  
Litteraturcenter

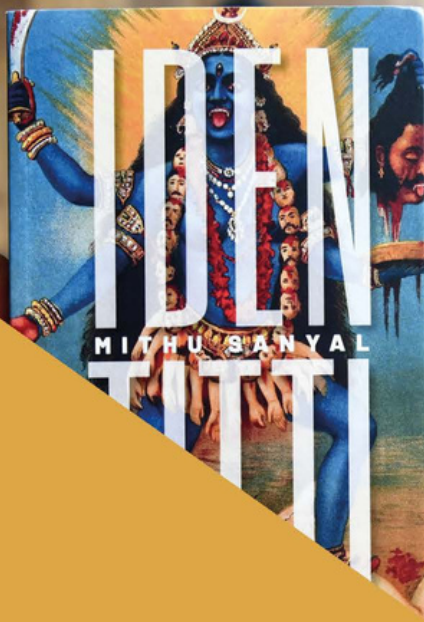
AARHUSBIBLIOTEKERNE

 FO-Aarhus

Jeg havde lyst til at  
skrive bøger, der skulle tjene  
som våben for andre.

Édouard Louis  
*Forvandlingens metode (2023)*





# LiteratureXchange og fællesskaber

Fællesskaber spiller en afgørende rolle for vores livslængde, det peger forskningen på. Social integration er nemlig den mest afgørende faktor for, om vi lever et langt liv. Det er vigtigt, at vi føler os som en del af en sammenhængende gruppe og er

integreret med mennesker omkring os, både dem i vores nære omgivelser og dem, vi møder i løbet af dagen. Til LiteratureXchange er der masser af muligheder for at finde meningsfulde fællesskaber omkring litteraturen. Læs mere på [litx.dk](http://litx.dk).

- 9/6, kl. 10.00: Fælleslæsning for forældre
- 12/6, kl. 16.00: Bitre øl og grøn litteratur
- 12/6, kl. 18.45: Følg mit program med Nadja Agerbak, Litteratursiden.dk, til arrangementet med Mithu Sanyal
- 13/6, kl. 11.00: Ord i kaffen – Mount København
- 13/6, kl. 11.00: Pige, 1983 – en læsekreds
- 15/6, kl. 16.00: Bøger og bajere
- 15/6, kl. 18.00: Aarhus Synger Sammen – fællespisning og kaffe
- 16/6, kl. 10.00: Fælleslæsning for forældre
- 17/6, kl. 10.30: Følg mit program med Marianne Grymer Bargemann, Godsbanen, til arrangementet med Hanne-Vibeke Holst
- 17/6, kl. 13.00: Følg mit program med Torben Dreier, FO-Aarhus, til arrangementet med Leif Davidsen
- 17/6, kl. 13.00: Strik og lyt
- 18/6, kl. 10.00: Bøger og brunch



# **Kultur & Foredrag**

---





### BEATLEMANIA VED RASMUS ROSENØRN

Kloden rundt gik unge i ekstase over det, voksne så som fire langhårede og middelmådige musikere. Også i Danmark skreg pigerne sig hæse, da The Beatles den 4. juni 1964 lagde K.B. Hallen ned. Og mere end det. Med jeans, langt hår og arbejderbaggrund gav Beatlemania ungdommen frihed til et taktfast nej tak til autoriteter i 1960'erne og 1970'erne.

Lyt med, når Rasmus Rosenørn, museumsinspektør på RAGNAROCK, Museet for pop, rock & ungdomskultur, skruer op for historien om pop, pigtråd og især Beatlemania.

Arrangeret i samarbejde med Folkehusene i Aarhus som en del af Aarhus Festuge.

TILMELD

**Hold:** 23-1236  
**Dato:** 15.08.2023  
**Tid:** 16.00-18.00  
Folkehuset Vejlbj

TILMELD

**Hold:** 23-1237  
**Dato:** 15.08.2023  
**Tid:** 18.30-21.30  
Folkehuset Beder

TILMELD

**Hold:** 23-1238  
**Dato:** 16.08.2023  
**Tid:** 16.00-18.00  
Folkehuset Møllestien

Arrangeret i samarbejde med Folkehusene i Aarhus som en del af Aarhus Festuge.

TILMELD

**Hold:** 23-1229  
**Dato:** 12.06.2023  
**Tid:** 19.30-21.30  
Folkehuset Møllestien

TILMELD

**Hold:** 23-1231  
**Dato:** 17.08.2023  
**Tid:** 16.00-18.00  
Folkehuset Skejby

TILMELD

**Hold:** 23-1232  
**Dato:** 28.08.2023  
**Tid:** 16.00-18.00  
Folkehuset Ankersgade

TILMELD

**Hold:** 23-1233  
**Dato:** 31.08.2023  
**Tid:** 16.00-18.00  
Folkehuset Sabro



### HVAD HAR SUPERMAN OG THE BEATLES TIL FÆLLES?

Det er spørgsmålet, du kan blive klogere på, når historiker Søren Hein gæster en række Folkehuse med foredraget: Hvad har Superman og the Beatles til fælles?

Søren Hein er historiker, foredragsholder og stifter af firmaet MegaNørd.



### FOREDRAG & FÆLLESSPISNING: BEATLEMANIA

Med The Beatles som klangbund blev ungdom en værdi i sig selv. Tag med på en musikalsk rejse gennem 1960'ernes kulturhistorie og hør om alt fra de danske Beatles, popklubber og hvordan The Beatles stadig har stor betydning for vore dages musik- og ungdomskultur.

Rasmus Rosenørn er historiker (Ph.d) og specialist i det 20. århundredes populærkultur. Han er bl.a. forfatter til bogen Beatlemania (2018). Til daglig er Rasmus Rosenørn museumsinspektør på RAGNROCK, museet for pop, rock og ungdomskultur.

Arrangeret i samarbejde med Folkehusene i Aarhus som en del af Aarhus Festuge.

TILMELD

Hold: 23-1237  
Dato: 15.08.2023  
Tid: 18.30-21.30  
Folkehuset Beder



### EN AFTEN I MUSIKKENS OG ANEKDOTERNES TEGN

Erik Sletting var en stor del af miljøet omkring den glade dansktop, og han fortæller blandt andet anekdoter om sin fætter Tommy Seebach.

Med sig har han Conni Stitz, og der bliver sunget sange fra bl.a. John Mogensen, Flemming Bamse Jørgensen, Bjarne Liller, Birthe Kjær, Dorthe Kollo, Grethe og Jørgen Ingmann og andre sange fra den glade tid med Dansktop fra 1968-1977.

TILMELD

Hold: 23-1234  
Dato: 14.09.2023  
Tid: 19.00-20.30  
Folkehuset Skødstrup

TILMELD

Hold: 23-1262  
Dato: 26.09.2023  
Tid: 19.00-20.30  
Folkehuset Møllestien

TILMELD

Hold: 23-1263  
Dato: 12.10.2023  
Tid: 19.00-20.30  
Folkehuset Trøjborg





### MIT LIV SOM PRESSEFOTOGRAF PÅ STIFTEN

Kim Haugaard har gennem over 40 år som pressefotograf dokumenteret livet i Aarhus, hvor han har taget billeder af alting lige fra de bonede gulve til manden på gulvet.

Han tog sit første billede i 1968, da han som teenager lå skjult i slotsparken, der dengang var lukket for offentligheden, og fangede prinsesse Magrethe og Prins Henrik, da de overtog Marselisborg Slot.

TILMELD

**Hold:** 23-1259  
**Dato:** 21.09.2023  
**Tid:** 19.30-21.00  
 Folkehuset Tranbjerg

TILMELD

**Hold:** 23-1260  
**Dato:** 31.10.2023  
**Tid:** 19.30-21.00  
 Folkehuset Vestervang

TILMELD

**Hold:** 23-1261  
**Dato:** 22.11.2023  
**Tid:** 16.30-18.00  
 Huset Trøjborg



### FRA BABY TIL VERDENSDAME - ET FOREDRAG MED LOTTE TEGNER FREDDIE

Lotte Tegner Freddie har haft et begivenhedsrigt liv, hvor en nysgerrighed og åbenhed for nye muligheder har været helt central.

Hun startede som moderedaktør på Berlingske og blev der i 23 år. Dernæst var hun moderedaktør i 10 år på Børsen og senere feature-skribent hos ELLE. Siden har hun været med i adskillige TV-serier – senest "Verdensdamerne" på DR, hvor hun sammen med Bente Scavenius og Merete A. Baird udforsker nogle af Europas smukke storbyer for at øse om deres enorme viden om kultur og kunst. Serien fortsætter senere dette år.

TILMELD

**Hold:** 23-1276  
**Dato:** 30.11.2023  
**Tid:** 19.00-20.30  
 Folkehuset Vestervang



## MED SLÆDEPATRULJEN SIRIUS I NORDØSTGRØNLAND

Ole Rolskov Sloth kom hjem i efteråret 2022 efter 26 måneders tjeneste i Forsvaret hos Slædepatruljen Sirius i Nordøstgrønland.

Han vil fortælle om sine store oplevelser med slædepatruljen, om de mange mentale og fysiske udfordringer med snestorme, hundeslædekørsel under ekstreme forhold, væltede slæder, isbjørne, ulve og rejser med blot en enkelt makker i helt op til 5 måneder ad gangen i et af de mest isolerede områder i verden.

TILMELD

**Hold:** 23-1518  
**Dato:** 02.10.2023  
**Tid:** 19.00-21.00  
DOKK1, Lille sal

## ÅRETS BOGNYHEDER

Kom og hør om de bedste bognyheder fra 2023! Lad dig inspirere til en masse gode læseoplevelser og bliv klædt på til at vælge spændende litterære gaver til jul.

Boghandler Marianne Møller fra Kristian F. Møllers Boghandel i Århus fortæller denne aften om de skønlitterære titler fra bogåret 2023, som hun finder allermest interessant.

TILMELD

**Hold:** 23-1520  
**Dato:** 20.11.2023  
**Tid:** 19.00-20.30.00  
FO-Aarhus, Stiften Lounge



## KAN MÆND OG KVINDER VÆRE FRIMURERE I SAMME LOGE?

Inger Schønnemann Olesen vil fortælle om, hvad der fik hende til at blive Frimurer.

Hun vil fortælle om Frimureri som både personlig og åndelig udvikling, fordi Frimureriets ritualer er fyldt med lærerige symboler og allegorier, altså en dybere mening neden under det umiddelbare.

Så kom og hør nærmere om Frimureriets rødder og Frimureriet i dag.

TILMELD

**Hold:** 23-1257  
**Dato:** 19.09.2023  
**Tid:** 17.00-18.30  
FO-Aarhus, Stiften Lounge







### BENTE SCAVENIUS - MIT LIVS BILLEDER

Kom og hør Bente Scavenius på ARoS, når hun med udgangspunkt i sin bog *Mit livs billeder* og sit meget personlige forhold til den danske billedkunst sætter fokus på en række malerier, der såvel fagligt som privat har optaget hende gennem et efterhånden langt liv som kunsthistoriker.

*Foredraget er arrangeret i samarbejde med ARoS, og forudsætter årskort eller betalt entré.*

TILMELD

Hold: 23-1519  
Dato: 25.10.2023  
Tid: 19.00-20.30  
ARoS Kunstmuseum

### KUNSTVANDRING PÅ AARHUS HAVN

Havnen har de seneste ti år gennemgået en markant transformation. Den nye havnefront er et byrum, der forbinder mennesker og aktiviteter. På havnefronten er der kunst af markante kunstnere, som blandt andet Elmgreen og Dragset, Jeppe Hein og A kassen.

På denne kunsthistoriske byvandring fokuserer vi på kunsten, stedet og hvad kunsten har at sige på havnen i Aarhus.

Mødested: Foran trappen til Dokk1.

TILMELD

Hold: 23-1525  
Dato: 20.09.2023  
Tid: 16.00-17.30  
Dokk1, mødested ved hovedtrappen



Magic Mushrooms, Elmgreen og Dragset, 2015



### I MADS MYGINDS HULE HÅND

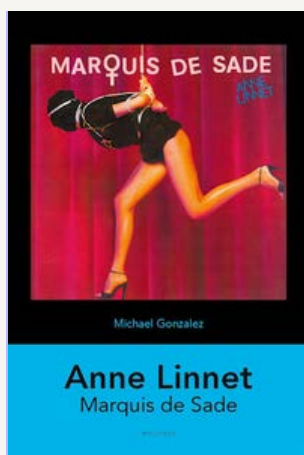
Mads Mygind har til denne aften skabt et foredrag med indlagt oplæsning af sin nye bog, den poetiske fortælling *I min hule hånd!*

Mads vil fortælle om arbejdet med at skrive den bog, som det tog ham knap ti år at gøre færdig. Der vil være rig mulighed for at stille forfatteren spørgsmål til arbejdsprocessen og til de emner, som bogen behandler; Højskolen som arbejdsplads og socialt rum, fertilitetsbehandling, barnløshed og faderskab.

Det vil desuden være muligt på aftenen at erhverve sig et signeret eksemplar af Myginds bog.

TILMELD

Hold: 23-1524  
Dato: 03.10.2023  
Tid: 19.00-20.30  
Folkehuset Vestervang



"Michael Gonzalez foretager en prisværdig og alt for sjældent set analyse af selve musikken"



Politiken  
(bogen om Marquis de Sade)



## HISTORIEN OM ANNE LINNET - MENNESKE OG MUSIKIKON

Kom med, når forfatter og musikjournalist Michael Gonzalez byder på et spændende foredrag om den ikoniske sanger, sangskriver og musiker Anne Linnet og hendes markante rolle i dansk musikhistorie.

Michael Gonzalez udgav i foråret 2023 bogen om Anne Linnets banebrydende musikprojekt, "Marquis de Sade". I dette foredrag dykker han ned i Anne Linnets livshistorie og karriere, fra hendes tidlige musikalske dage som medlem af "Shit & Chanel" over "Anne Linnet Band" til hendes bemærkelsesværdige solokarriere, samt hendes betydning som en indflydelsesrig kvinde i musikbranchen og hendes kamp for ligestilling og retfærdighed.

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. I dag sidder han fuldtid som booker på spillestedet Turbinen i Randers.

Til foredraget vil det være muligt at købe bogen om "Marquis de Sade" til specialpris. Det vil desuden være muligt at købe bogen "Savage Rose - Ild & frihed" også skrevet af Michael Gonzalez.

TILMELD

**Hold:** 23-1277  
**Dato:** 10.10.2023  
**Tid:** 19.00-20.30  
Folkehuset Kolt-Hasselager



## NATTEN HUN ER NU OMME - EN FORTÆLLING OM KUNSTNER INGVAR CRONHAMMER

Billedhugger Ingvar Cronhammar (1947-2021) var en ener i dansk kunst, og han favnede bredt i sit kunstneriske virke i feltet mellem kunst, arkitektur og design.

Niels Povlsgaard er arkitekt og arbejdede tæt sammen med Cronhammar fra 2016-21.

I foredraget fortæller han om Cronhammars arbejde som billedhugger fra gennembruddet med skulpturen The Gate i 1988 til sidste store opgaver, som først stod færdige efter billedhuggerens død i 2021.

TILMELD

**Hold:** 23-1523  
**Dato:** 19.09.2023  
**Tid:** 18.30-21.00  
Folkehuset Møllestien





## BYVANDRING PÅ GODSBANEN MED HISTORIKER DORON HAAHR

Hør om udviklingen fra dengang Godsbanen, Hammelbanen og det store beboelseskvarter i nærheden skød op på Aarhus Mølles gamle vådområder. Den nye bydel blev et udpræget arbejderkvarter præget af jernbanen. I dag er området i vild forvandling, og vi skal naturligvis på sporet af alt fra Godsbanen, Arkitektskolen, Institut for X og de store beboelseskomplekser, der skyder op.

TILMELD

**Hold:** 23-1526  
**Dato:** 25.10.2023  
**Tid:** 16.00-17.30  
Folkestedet,  
mødested ved hovedindgangen

## RUNDVISNING PÅ AROS: A SURREAL SHOCK - MASTERPIECES FROM MUSEUM BOIJMANS VAN BEUNINGEN

A Surreal Shock er en mangfoldig introduktion til den surrealistiske bevægelse, der i dag endnu engang bruges som inspiration for en ny generation af kunstnere. Med mere end 100 værker viser udstillingen centrale værker af verdensberømte kunstnere som Salvador Dalí, René Magritte, Man Ray, Joan Miró, Leonora Carrington, Eileen Agar og Max Ernst.

TILMELD

**Hold:** 23-1521  
**Dato:** 14.11.2023  
**Tid:** 17.00-19.00  
ARoS Kunstmuseum



Salvador Dalí, Couple aux têtes pleines de nuages, 1936, Collection Museum Boijmans Van Beuningen, Rotterdam

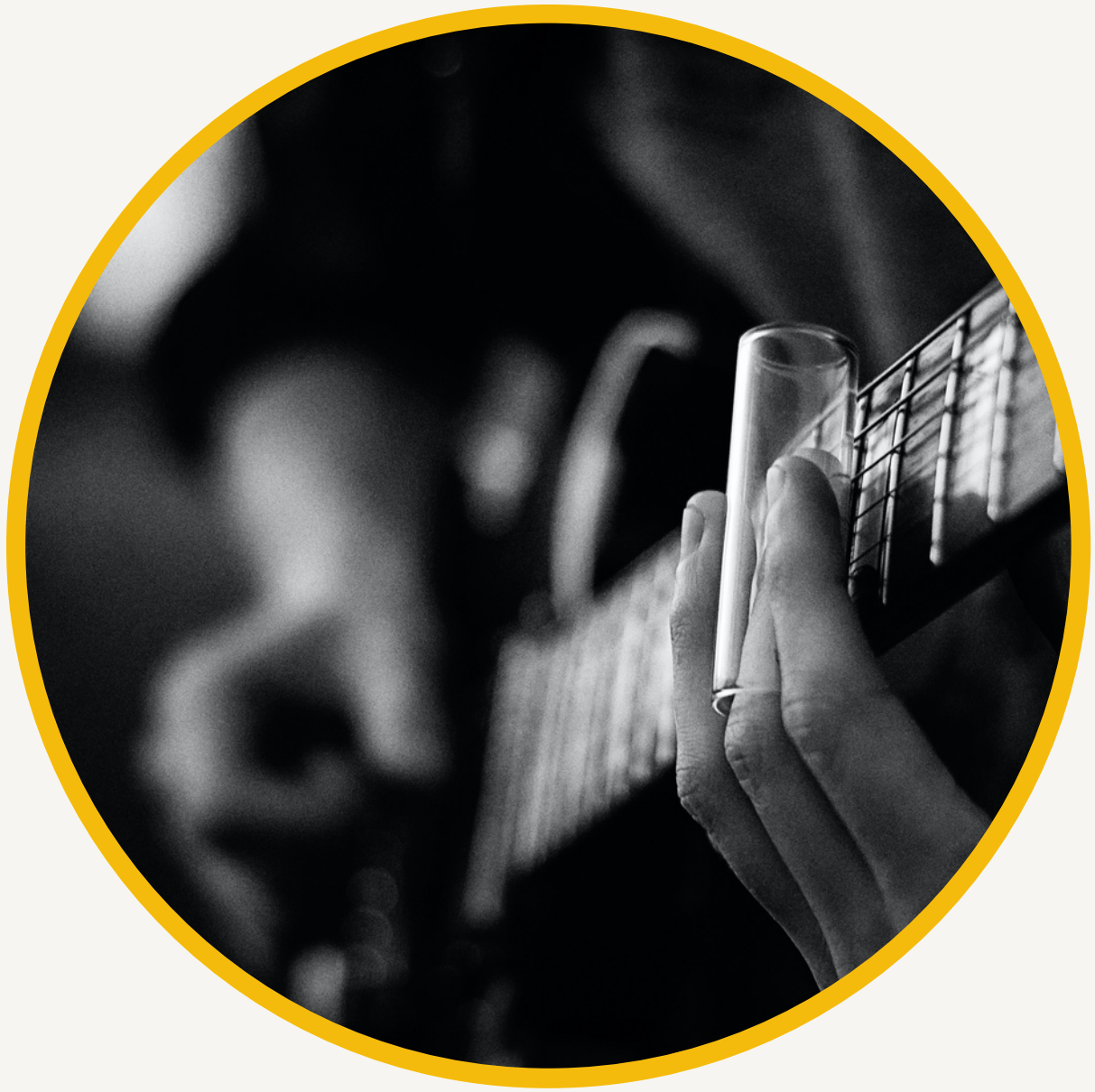


## POLARBREVE OG SCOOTERDIGTE - FOREDRAG OM SVALBARD OG FINMARKEN

Kom og hør Hans Kappel Skau fortælle om livet i Finmarken og på Svalbard, hvor han tog til for at studere arktisk friluftsliv. Siden har han arbejdet som ski- og scooterguide på Svalbard og oplevelserne deler han i smukke fortællinger, både på skrift og som dette foredrag. Hans Kappel Skau er Bachelor i arktisk friluftsliv, digter, ski- og snescooterguide på Svalbard.

TILMELD

Tid og sted kommer senere  
Hold øje med FO.dk



**Musik**

---





Arrangeret i samarbejde med Folkehusene i Aarhus som en del af Aarhus Festuge.

### FÆLLESSANG: THE BEATLES

Folkehusene inviterer indenfor til et par hyggelige og musikalske timer, hvor der skal synges en masse Beatles-sange og måske også et enkelt eller to andre hits, som trækker linjer til 60'erne og The Beatles' store indflydelse på eftertidens musik.

Så lad os samles under den musikalske paraply og skabe en aften fyldt med fællesskab, nostalgi og uforglemmelige øjeblikke. Lad os synge med hjertet og genopdage Beatles' tidløse mesterværker sammen. Vi glæder os til at byde dig velkommen.

Pianist, højskolelærer og en af drivkræfterne bag succes-konceptet "Aarhus Synger Sammen", Steffen Jonassen, er vært for arrangementerne.

Det koster kun 30 kr. at deltage, og så byder Folkehusene på en kop kaffe og lidt sødt i pausen. De 30 kr. betales ved indgangen.

TILMELD

**Hold:** 23-1239  
**Dato:** 14.06.2023  
**Tid:** 19.30-21.30  
Folkehuset Møllestien

TILMELD

**Hold:** 23-1240  
**Dato:** 15.06.2023  
**Tid:** 19.30-21.30  
Folkehuset Skødstrup

TILMELD

**Hold:** 23-1241  
**Dato:** 07.08.2023  
**Tid:** 16.00-18.00  
Folkehuset Brabrand

TILMELD

**Hold:** 23-1242  
**Dato:** 10.08.2023  
**Tid:** 16.00-18.00  
Folkehuset Vejlbj

TILMELD

**Hold:** 23-1243  
**Dato:** 20.08.2023  
**Tid:** 16.00-18.00  
Folkehuset Trøjborg

## FÆLLESSANG OG FÆLLESSPISNING: THE BEATLES

Folkehusene inviterer indenfor til et par hyggelige og musikalske timer, hvor der skal synges en masse Beatles-sange og måske også et enkelt eller to andre hits, som trækker linjer til 60'erne og The Beatles' store indflydelse på eftertidens musik.

Pianist, højskolelærer og en af drivkræfterne bag succes-konceptet "Aarhus Synger Sammen", Steffen Jonassen, er vært for arrangementerne.

TILMELD

**Hold:** 23-1244  
**Dato:** 24.08.2023  
**Tid:** 17.30-21.30  
Folkehuset Holme

Vi starter kl. 17:30 med fællesspisning, hvor menuen byder på braiserede svinekæber m. rodfrugtmos og kaffe og sødt.

Pris: 80kr. inkl. fællesspisning og fællessang. Tilmelding sker via en sms til caféen i Folkehuset Tranbjerg på tlf. 41 85 78 08. Betaling i døren ved ankomst.

# THE BEATLES

*Arrangeret i samarbejde med Folkehusene i Aarhus som en del af Aarhus Festuge.*

TILMELD

**Hold:** 23-1245  
**Dato:** 13.09.2023  
**Tid:** 19.00-21.00  
Folkehuset Tranbjerg

Der er fællesspisning kl. 17:30, inden fællessangen starter kl. 19.00.

Det koster 100kr. at deltage og kræver tilmelding til Birgit Jacobsen på tlf. 51 94 52 35. Betaling i døren eller over mobilepay.



## RÅDHUSKONCERT: WITH A LITTLE HELP FROM MY FRIENDS

Vær med til en skøn koncertoplevelse i selskab med Aarhus Jazz Orchestra og The Beatles' fantastiske sangskat. With A Little Help From My Friends er titlen på to festlige koncerter i Rådhushallen, hvor vi samles om det historiske Liverpoolband og deres mange udødelige klassikere.

Til at synge sange som All You Need is Love til Yesterday har Aarhus Jazz Orchestra under ledelse af dirigent Nikolaj Bøgelund inviteret ingen ringere end skuespiller og forfatter Søren Pilmark og sanger og foredragsholder Karoline Budtz.

Der vil være rig mulighed for at synge med på de mange evergreens. Og så har en lille "blackbird" sunget om en særlig finale, hvor orkester og solister får lidt hjælp fra deres venner.

Koncerterne i Rådhushallen er arrangeret i et samarbejde mellem Aarhus Jazz Orchestra, Sundhed & Omsorg, FO-Aarhus og Aarhus Festuge med ønsket om, at fællesskab og hyggeligt samvær går hånd i hånd med store musikalske oplevelser.

TILMELD

**Hold:** 23-1992  
**Dato:** 02.09.2023  
**Tid:** 13.00-14.00  
Aarhus Rådhus, Rådhushallen

TILMELD

**Hold:** 23-1993  
**Dato:** 02.09.2023  
**Tid:** 15.00-16.00  
Aarhus Rådhus, Rådhushallen



# Det Benhårde

## *musikkursus*

### DET BENHÅRDE MUSIKKURSUS

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.

TILMELD

**Hold:** 23-1210  
**Start:** 14.08.2023  
**Tid:** Flere tidspunkter  
**Mødegange:** aftales  
Brobjergskolen



### BLUES- OG SLIDEGUITAR

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 grebd 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.

TILMELD

**Hold:** 23-1253  
**Start:** 11.09.2023  
**Tid:** 18.30-20.20  
**Mødegange:** 12  
FO-Aarhus, Vester Allé 8

# aarhus Musik**aftens**skole



## SPILOG SYNG HELE LIVET

Kor og instrumentalundervisning på alle niveauer for voksne over 18 år

### Instrumentalundervisning

Klarinet, cello, blokfløjte,  
klassisk/rytmisk klaver,  
trommer & percussion,  
guitar, saxofon, violin

### Kor

Boreas Korteater,  
Koriosum, Chrysillis,  
Korvida

### Sammenspil

Sammenspil for  
spillemænd, Aarhus  
Harmoniorkester

**Tilmeld dig den nye sæson 2023,  
fyldt med med spændende kurser**

**Tjek vores hjemmeside og læs mere:  
[www.musik.aftenskole.dk](http://www.musik.aftenskole.dk)**







# **Mad & Drikke**

---



### LÆR AT LAV FLORTE FYLDTE CHOKOLADER - MED CHOKOLATIER TOR STUBBE

På kurset vil der blive gået i dybden med temperering af chokolade, der kan gøres på mange forskellige måder. Du vil også lære at lave dine egne fyldninger og teknikker til at få netop dine yndlingsmager ind i chokoladen. Når fyldet er lavet, vil du få en introduktion til, hvordan man med forskellige teknikker kan pynte den fyldte chokolade, så den ser indbydende ud, inden du til sidst skal færdiggøre dine egne chokolader.

Underviser på kurset er Tor Stubbe, der er mangeårig chokolade-nærd med bred erfaring fra både ind- og udland. Han er udlært i Barcelona og London og har blandt andet været head pastry chef på Copenhagen Marriott og hos Bojesen i Tårnet på Christiansborg.

Han har også deltaget i flere internationale konkurrencer, hvor han har repræsenteret Danmark, og det er blandt andet blevet til en 5. og en 6. plads ved World Chocolate Masters. Du kan følge Tor på Instagram, hvor der findes billeder af hans kreationer på @torstubbe. Medbring gerne et forklæde og en bøtte til jeres fyldte chokolader.

**TILMELD**

**Hold:** 23-1512  
**Dato:** 07.10.2023  
**Tid:** 10.00-15.00  
Folkehuset Møllestien

**TILMELD**

**Hold:** 23-1513  
**Dato:** 18.11.2023  
**Tid:** 10.00-15.00  
Folkehuset Møllestien



### LÆR AT MESTRE BRØD OG BAGVÆRK

Dej er levende og indebærer en masse processer fra start til slut, hvor følelse og forståelse af dejen er afgørende for det brød, man tager ud af ovnen i sidste ende.

Formålet er med kurset er at få en indsigt i, hvordan man gennem følelse og iagttagelse af dejen under dens udvikling, fra ingredienser, æltning, hævnning og bagning, kan forbedre sine brødbagningsevner.

**TILMELD**

**Hold:** 23-1508  
**Dato:** 09.09.2023  
**Tid:** 10.00-15.00  
Folkehuset Vejlbj

**TILMELD**

**Hold:** 23-1509  
**Dato:** 10.12.2023  
**Tid:** 10.00-15.00  
Folkehuset Møllestien





### EN GRØNNERE HVERDAG

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?

På kurset "En grønnere hverdag" er formålet at sprede grøntsagsglæde. Vi vil prøve kræfter med at lave lækre smagfulde opskrifter med vinterens grøntsager. Derudover vil du kunne forvente at få indblik i, hvordan du får mere smag frem i grøntsagerne og så skal vi selvfølgelig smage på det hele til sidst.

**TILMELD**

**Hold:** 23-1500  
**Dato:** 02.11.2023  
**Tid:** 17.00-20.00  
Folkehuset Kolt-Hasselager

### LÆR AT LAVE BAO

Måske har du hørt om en lille dampet og blød bolle, fyldt med lækker fyld og friske krydderurter og sesamfrø på toppen. Bao er en asiatisk fyldt bolle, som efter et par forsøg er nem at lave.

Til dette kursus kan du lære, hvordan du laver Bao med det lækre fyld, der hører til, både med og uden kød. Til sidst smager vi på maden og deler ud af gode tips til at lave de perfekte Bao.

**TILMELD**

**Hold:** 23-1501  
**Dato:** 05.10.2023  
**Tid:** 17.00-20.30  
Folkehuset Trige



### DET GÅR "VILDT" FOR SIG

På dette kursus er kødet, samvær og kreativ udfoldelse i centrum. Vi kommer til at eksperimentere med lækre forretter, tilbehør og hovedretter med hjemmeskudt vildtkød.

Her får du mulighed for selv at håndtere kødet og opleve hele dets historie og rejse fra jord til bord. Alle kan være med, uanset alder og erfaring.

**TILMELD**

**Hold:** 23-1505  
**Dato:** 18.11.2023  
**Tid:** 10.00-14.00  
Folkehuset Ankersgade



### LÆR AT LAVE RAMEN

Ramen er en japansk nudelsuppe bestående af en suppefond, nudler og forskellige toppings som oksekød, fisk, tang, grøntsager, tofu, svampe mm. Suppen kan derfor varieres og tilpasses både kødspisere og vegetarer.

På kurset vil du få gode råd til at lave en god ramen og mulighed for at lave din egen ud fra en grundopskrift. Til sidst smager vi sammen på maden.

**TILMELD**

**Hold:** 23-1502  
**Dato:** 07.09.2023  
**Tid:** 17.00-20.30  
 Folkehuset Kolt-Hasselager

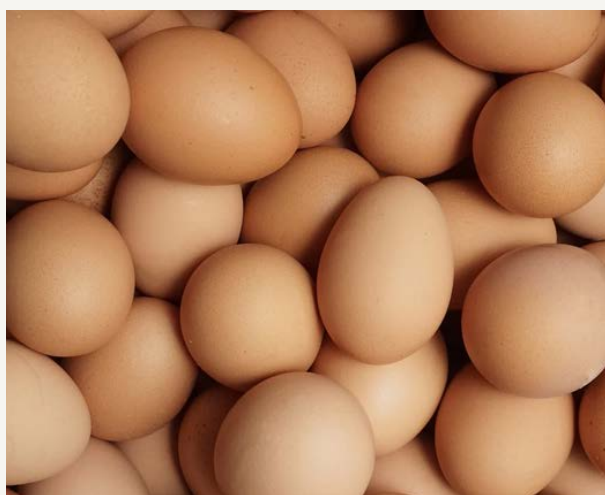
### SALAT DER BÅDE SMAGER GODT OG MÆTTER

Der findes nærmest et endeløst antal måder at sammensætte en salat på, men det betyder ikke nødvendigvis, at det gør det nemmere at lave en god én. Man kan nærmest blive overvældet af mulighederne, og ofte tyer man til det, man kender eller dropper tanken om salaten helt.

På dette kursus skal vi prøve at gøre salat mere overskueligt uden at gå ned på velsmag.

**TILMELD**

**Hold:** 23-1511  
**Dato:** 19.09.2023  
**Tid:** 17.00-21.00  
 Folkehuset Kolt-Hasselager



### ÆGGETS EGENSKABER SOM VIDUNDERMIDDEL

Æg er nok det største vidundermiddel, der findes i madlavning på grund af sine madtekniske egenskaber.

Det kan bruges både i det søde og salte køkken. Det kan bruges som centrum i en ret, eller til udnyttelse af dets specielle egenskaber. På kurset lærer du at lave lækre retter med æg.

Alle kan være med, uanset alder og erfaring.

Husk en bøtte til at få iscreme med hjem.

**TILMELD**

**Hold:** 23-1507  
**Dato:** 16.09.2023  
**Tid:** 10.00-14.00  
 Folkehuset Ankersgade





### LÆR AT LAV MEXICANSK MAD

Du har helt sikkert prøvet at lave mexicansk mad før, men har du fx prøvet at lave dine tacoskaller selv? På dette kursus vil du lære at lave bløde, hjemmelavede tacos, med hjemmelavet salsa og andet godt tilbehør.

Derudover vil vi på kurset kaste os ud i andre mexicanske specialiteter, som fx quesadillas. Kurset er for dig, der elsker mexicansk mad, men også dig, der elsker at nørde med maden og lave tingene helt fra bunden uden brug af diverse krydderiblandinger.

TILMELD

**Hold:** 23-1504  
**Dato:** 25.10.2023  
**Tid:** 17.00-21.00  
Folkehuset Møllestien

### LÆR AT LAV HJEMMELAVET PASTA OG RAVIOLI

Pasta er altid en klassiker, men har du prøvet at lave det selv? På dette kursus vil du lære at lave den italienske specialitet fra bunden.

Derudover vil du blive introduceret for tilbehør, der går godt med den friske pasta samt lære, hvordan man laver ravioli og hvilket fyld, der passer godt til.

Kurset er for dig, der elsker pasta og italiensk mad, men også dig, der elsker at nørde med maden og lave tingene helt fra bunden.



TILMELD

**Hold:** 23-1503  
**Dato:** 06.09.2023  
**Tid:** 17.00-21.00  
Folkehuset Møllestien



### KEND DIN FISK

Fisk er en luksusspise, der kræver få færdigheder at tilberede til perfektion. Du får muligheden for at filettre fisk og lære, hvordan man genkender en frisk fisk, samt hvordan de forskellige typer skal tilberedes.

Fisk er en mangfoldig fødevarer, så du kan få den til at smage af stort set alt, hvad hjertet begærer.

Alle kan være med, uanset alder og erfaring.

TILMELD

**Hold:** 23-1506  
**Dato:** 23.09.2023  
**Tid:** 10.00-14.00  
Folkehuset Møllestien



### STREET FOOD - ET SAMLINGSPUNKT FOR KULTUR OG SMAG

Verdens gadekøkkener byder på masser af smag og kultur. Det kan give vores hverdagsmad et pift, udvide vores repertoire af ingredienser og give inspiration til ny og spændende ideer i køkkenet.

På dette kursus vil vi give os i kast med at tilberede ikoniske street food-retter. Vi vil arbejde med ingredienser, som er anderledes end de danske.

Vi vil få en forståelse for, hvordan de forskellige retter bygges op og dermed blive bedre rustet til at bruge dem i madlavning fremadrettet.

På kurset vil der både blive arbejdet med bagning, marinering, syltning m.m. Så kunne du tænke dig at prøve kræfter med at lave din egen street food, så er det her kurset, du skal melde dig til!

TILMELD

**Hold:** 23-1510  
**Dato:** 17.12.2023  
**Tid:** 10.00-15.00  
Folkehuset Møllestien





**Kreativt**

---



### BAD-ASS BRODERI MED BRODERISTEN TRINE RUNGE JESSEN

Trine gennemgår de mest elementære trin, der skal til for at lave et korssting. Hvis du er ukronet korsstingskonge, kan der sagtens være et par tips og tricks, du kan få gavn af eller også må du lære Trine dine bedste tricks. Vi kommer ikke omkring alle broderiets allerdybeste hemmeligheder, men du skulle gerne blive bare lidt klogere på korssting og de ting, som broderiet kan gøre for ens mentale tilstand.

Alle får et begynderkit, der hedder "Fuck bagsiden". Her er der materialer og mønstre at øve sig på, og skulle du blive bidt af broderiet, er det muligt at købe nogle af Trines andre broderikits.

Trine Runge Jessen, også kendt som Broderisten, er uddannet tekstildesigner og gør det i hardcore håndarbejde – nærmere bestemt korsstingsbroderi med kant. Hendes mantra, "fuck bagsiden", har fået mange til at fatte nål og tråd uden at lade sig hæmme af tidligere tiders teknik-tyranni. Det skal være sjovt og gerne lede frem til den ro, man kan opleve, når man sidder med et håndarbejde, der giver mening.

Det hele skylles ned med iskolde øl, for som Trine siger: håndarbejde på promiller er bare sjovere. Trine er i øvrigt forfatter til de noget anderledes håndarbejdsbøger "Broderistens BADASS broderier" og "Broderistens Broderede Tatoveringer".

TILMELD

**Hold:** 23-1282  
**Dato:** 08.11.2023  
**Tid:** 19.00-20.30  
 Folkehuset Skødstrup

TILMELD

**Hold:** 23-1281  
**Dato:** 27.11.2023  
**Tid:** 19.00-20.30  
 Folkehuset Møllestien

TILMELD

**Hold:** 23-1283  
**Dato:** 28.11.2023  
**Tid:** 19.00-20.30  
 Folkehuset Vejlbj



### UHYGGELIGT FLOTTE HALLOWEENBLOMSTER (FAMILIEWORKSHOP)

Uhyggeligt flotte papirblomster, der kan pynte i dit magiske Halloween-hus.

Kom med til familieworkshop, hvor du kan lære at lave børne- og voksenblomster i ægte gys og gru-stil, som vil sætte prikken over i'et til din "slik-eller-ballade-fest".

TILMELD

**Hold:** 23-1285  
**Dato:** 28.10.2023  
**Tid:** 11.00-14.00  
 Folkehuset Stavtrup





### MINDFUL TEGNING / DOODLE ART - WORKSHOP

'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. 200,- til materialer: papir, ramme A4, Posca-tuscher i flere størrelser og en blyant. Kursisterne får et arbejdskit med sig hjem.

TILMELD

**Hold:** 23-1289  
**Dato:** 31.08.2023  
**Tid:** 17.00-21.10  
 FO-Aarhus, Vester Allé 8  
 lok. 210

TILMELD

**Hold:** 23-1290  
**Dato:** 21.09.2023  
**Tid:** 17.00-21.10  
 FO-Aarhus, Vester Allé 8  
 lok. 203

TILMELD

**Hold:** 23-1291  
**Dato:** 12.10.2023  
**Tid:** 17.00-21.10  
 FO-Aarhus, Vester Allé 8  
 lok. 210



### CREPEPAPIRBLOMSTER FOR BEGYNDERE

Hop med på trenden og lær at skabe dine egne flotte papirblomster. Crepepapirblomster har altid et personligt og unikt udseende, da det er dig, der vælger farver og udtryk. Denne blomsterworkshop er for dig, der gerne vil have en introduktion til at lave de flotte evighedsblomster på begynder-niveau.

Under workshoppen får du en grundig vejledning i at bruge det formbare italienske crepepapir, og i de materialer, der gør det muligt at kreere alverdens papirblomster. Papirflorist Sabrina guider dig gennem hele den kreative proces, lige fra ud klip af blomsterblade og bladgrønt til dekoration af crepepapir og brug af blomstertape.

TILMELD

**Hold:** 23-1284  
**Dato:** 04.10.2023  
**Tid:** 16.30-19.30  
 Folkehuset Tranbjerg



## CROQUIS OG CAVA

Har du lyst til at træde ud af hverdagen og ind i en anden verden med tegning? Croquis er for alle, og der er ikke krav til tegnefærdigheder på forhånd.

Det eneste, der kræves, er en lyst til at mødes med andre, der synes, det er fedt at tegne, eller dem, der gerne vil give sig selv den gave at prøve det af.

TILMELD

**Hold:** 23-1296

**Dato:** 01.09.2023

**Tid:** 19.00-21.30

Folkehuset Møllestien

## MAGISKE JULEBLOMSTER I CREPEPAPIR

Lær at lave dine egne juleblomster, der holder år efter år. Det formbare italienske crepepapir gør det muligt at skabe de smukkeste juleroser, julestjerner og amaryllis, som vil pynte på ethvert julebord.

Til workshoppen vil du have mulighed for at skabe op til 3 af sæsonens blomster, som du får med dig hjem. Du får også tips og tricks til, hvordan du kan bruge dine nye juleblomster til at udsmykke en festlig julekrans eller som en del af en fin juledekoration. Materialer og redskaber er der sørget for, så du blot skal møde op til et kreativt pusterum.



TILMELD

**Hold:** 23-1286

**Dato:** 26.11.2023

**Tid:** 11.00-14.00

Folkehuset Møllestien



## COLLOGRAFI & CHINE COLLÉ

Vi kaster vi os over collografi, der er en dybtryksteknik, hvor vi benytter os både af Tetrapak-emballage og falseæskekarton, hvorpå vi ridser motiv, klipper og viderebearbejder det til grafisk "drypoint" dybtryk.

Der er mulighed for at opdele motiv og trykke med flere farver, samt lave unika-tryk med skabeloner, baggrunde og chine collé, hvor vi ved at lime silkepapir på, tilføjer motivet et ekstra collageelement. Vi trykker på lækkert kobbertrykspapir - enten som A4-plakat eller foldet som A5-postkort.

Der er tid og papir til at du kan gå hjem med op til 8 tryk, når workshoppen slutter.

TILMELD

**Hold:** 23-1294

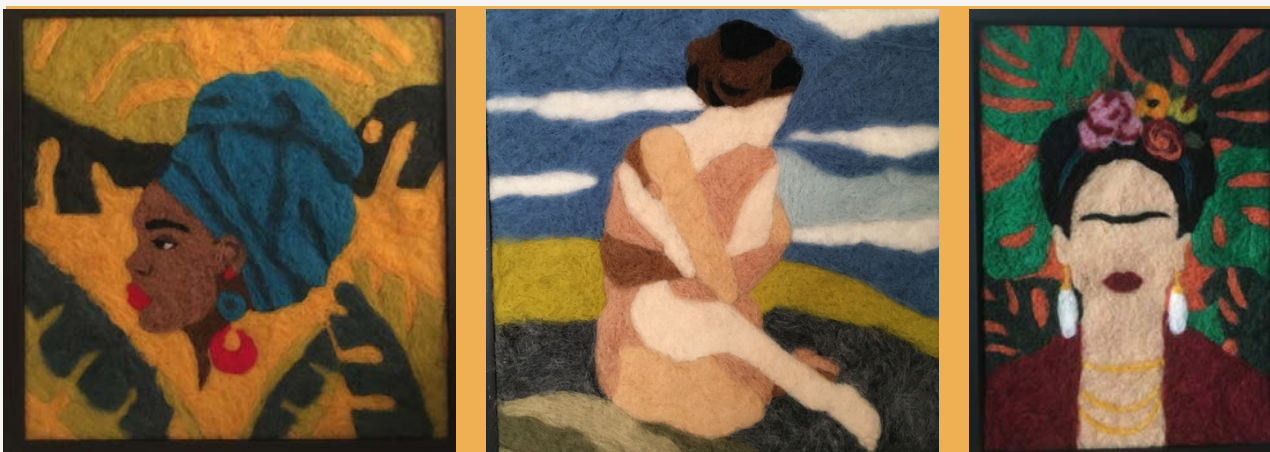
**Start:** 20.09.2023

**Tid:** 18.30-21.30

**Mødegange:** 2

Folkehuset Skejby





### UNLEASH YOUR CREATIVITY: LEARN THE ART OF DRY FELTING WITH WOOL

This workshop will introduce you to one of the dry felting techniques. It is this technique that allows you to create lively pictures from natural wool due to the wide range of colors and naturalness of the material, it is easy to work with it and the result is always pleasing. In this technique, using special needles, you can not only create paintings, but also, for example, give a second life to your furniture or your favorite clothes. Do something unique and exclusive.

Materials are included in the price, and you get to take your creations home.  
The workshop will be in English.

TILMELD

**Hold:** 23-1278  
**Dato:** 12.09.2023  
**Tid:** 16.30-19.30  
Folkehuset Skødstrup

TILMELD

**Hold:** 23-1279  
**Dato:** 02.10.2023  
**Tid:** 16.30-19.30  
Folkehuset Møllestien

TILMELD

**Hold:** 23-1280  
**Dato:** 07.11.2023  
**Tid:** 16.30-19.30  
Folkehuset Stavtrup



### METODER OG TEKNIKKER TIL AT MESTRE AKVAREL

Kom med til en workshop, hvor vi gennemgår forskellige teknikker og metoder til at arbejde med akvarel. Vi skal arbejde med farveblanding, farvevalg og teknikker som lavering og vådt i vådt. Sideløbende benytter vi disse teknikker i både en figurativ og abstrakt kontekst.

Workshoppens underviser er Line Risager Svendsen, og hun arbejder til dagligt som selvstændig kunstner, hvor tegning med grafit og akvarel er hendes foretrukne medier.

TILMELD

**Hold:** 23-1297  
**Start:** 04.09.2023  
**Tid:** 16.30-19.00  
**Mødegange:** 4  
Folkehuset Vestervang

TILMELD

**Hold:** 23-1298  
**Start:** 04.10.2023  
**Tid:** 16.30-19.00  
**Mødegange:** 4  
Folkehuset Stavtrup

TILMELD

**Hold:** 23-1299  
**Dato:** 06.11.2023  
**Tid:** 16.30-19.00  
**Mødegange:** 4  
Folkehuset Trøjborg



# **Graviditet & Barsel**

---





### ALLETIDERS VARMTVANDSMOTION FOR GRAVIDE

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.

Underviser Anna Marie Hove glæder sig 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.

TILMELD

**Hold:** 23-1212  
**Start:** 10.08.2023  
**Tid:** 18.15-19.00  
**Mødegange:** 6  
 Marselisborgcenteret

TILMELD

**Hold:** 23-1216  
**Start:** 09.11.2023  
**Tid:** 18.15-19.00  
**Mødegange:** 6  
 Marselisborgcenteret

TILMELD

**Hold:** 23-1213  
**Start:** 10.08.2023  
**Tid:** 19.00-19.45  
**Mødegange:** 6  
 Marselisborgcenteret

TILMELD

**Hold:** 23-1217  
**Start:** 09.11.2023  
**Tid:** 19.00-19.45  
**Mødegange:** 6  
 Marselisborgcenteret

TILMELD

**Hold:** 23-1214  
**Start:** 21.09.2023  
**Tid:** 18.15-19.00  
**Mødegange:** 6  
 Marselisborgcenteret

TILMELD

**Hold:** 23-1216A PRØVETIME  
**Dato:** 21.12.2023  
**Tid:** 18.15-19.00  
 Marselisborgcenteret

TILMELD

**Hold:** 23-1215  
**Start:** 21.09.2023  
**Tid:** 19.00-19.45  
**Mødegange:** 6  
 Marselisborgcenteret

TILMELD

**Hold:** 23-1217A PRØVETIME  
**Dato:** 21.12.2023  
**Tid:** 19.00-19.45  
 Marselisborgcenteret



### MOTORIK OG LEG (3-12 MDR.)

Vi skal tumle med kroppen og bruge vores sanser. Vi skal have det sjovt og slappe af. Vi skal være vilde og rolige. Vi skal synge, spille, bruge sanserne, tumle, lege og hygge.

Det handler om at skabe tilknytning og hyggeligt samvær. Derfor får du også legene med hjem på skrift, så du ikke skal stresses over, hvis din baby pludselig vil spise eller sove.

Legene tilpasses barnets alder, og alle får derfor noget ud af det, uanset om dit barn er 3 måneder eller 10 måneder.

TILMELD

**Hold:** 23-1264  
**Dato:** 07.09.2023  
**Tid:** 12.30-13.30  
Folkehuset Skejby

TILMELD

**Hold:** 23-1265  
**Dato:** 21.09.2023  
**Tid:** 12.30-13.30  
Folkehuset Stavtrup

TILMELD

**Hold:** 23-1266  
**Dato:** 05.10.2023  
**Tid:** 12.30-13.30  
Folkehuset Trige

TILMELD

**Hold:** 23-1267  
**Dato:** 02.11.2023  
**Tid:** 12.30-13.30  
Folkehuset Kolt-Hasselager



TILMELD

**Hold:** 23-1268  
**Dato:** 07.09.2023  
**Tid:** 10.00-11.00  
Folkehuset Trige

TILMELD

**Hold:** 23-1269  
**Dato:** 21.09.2023  
**Tid:** 10.00-11.00  
Folkehuset Kolt-Hasselager

TILMELD

**Hold:** 23-1270  
**Dato:** 05.10.2023  
**Tid:** 10.00-11.00  
Folkehuset Skejby

TILMELD

**Hold:** 23-1271  
**Dato:** 02.11.2023  
**Tid:** 10.00-11.00  
Folkehuset Stavtrup

### BABYMASSAGE - ET KÆRLIGHEDSBRUSEBAD TIL DIG OG DIN BABY

Babymassage er ikke bare en virkelig dejlig barselsaktivitet, det er også sundt. Både du og baby får nemlig hvirvlet kærlighedshormonet oxytocin rundt i kroppen. Det gør os glade, lykkelige, afslappede og fremmer tilknytningen og styrker relationen mellem dig og baby.

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





## EFTERFØDSELSCAFÉ

Tiden flyver afsted, når man har et lille barn, og det kan føles, som om barnet overstråler alt andet, så man helt glemmer sig selv. Efterfødselscaféen er en tænkepause og et pusterum for dig som forælder, hvor dit lille barn også er meget velkomment.

Med afsæt i skønlitteraturen, kunsten og samfundsdebatten, skaber efterfødselscaféen rum for de temaer, der rammer én, når man bliver forældre. I løbet af de fire mødegange vil vi sammen finde et sprog for de følelser og kropslige erfaringer, som vi har oplevet i overgangen til forældreskabet, og få en ny forståelse for det store mentale arbejde, vi står midt i.

Forløbet består af samtale, fælleslæsning og små refleksions- og skriveøvelser, som inviterer til at genbesøge den første tid efter fødslen. Det kræver ingen forberedelse, særligt kendskab til litteratur eller et roligt barn for at deltage.

Caféen er et uformelt fællesskab med tæpper, pusleplads, kaffe/te, tid og refleksion.

Om underviseren

Marie Hjørnet Nielsen er mor til en toårig og cand.mag. i litteraturhistorie og skrivekunst. Derudover er hun også uddannet læseguide fra Læseforeningen, og har stor erfaring med at guide og afholde fælleslæsninger for forældre. Hun brænder for at give forældre et rum for refleksion sammen med ligesindede.

TILMELD

**Hold:** 23-1272  
**Start:** 13.09.2023  
**Tid:** 10.00-12.00  
**Mødegange:** 3  
 Folkehuset Møllestien

TILMELD

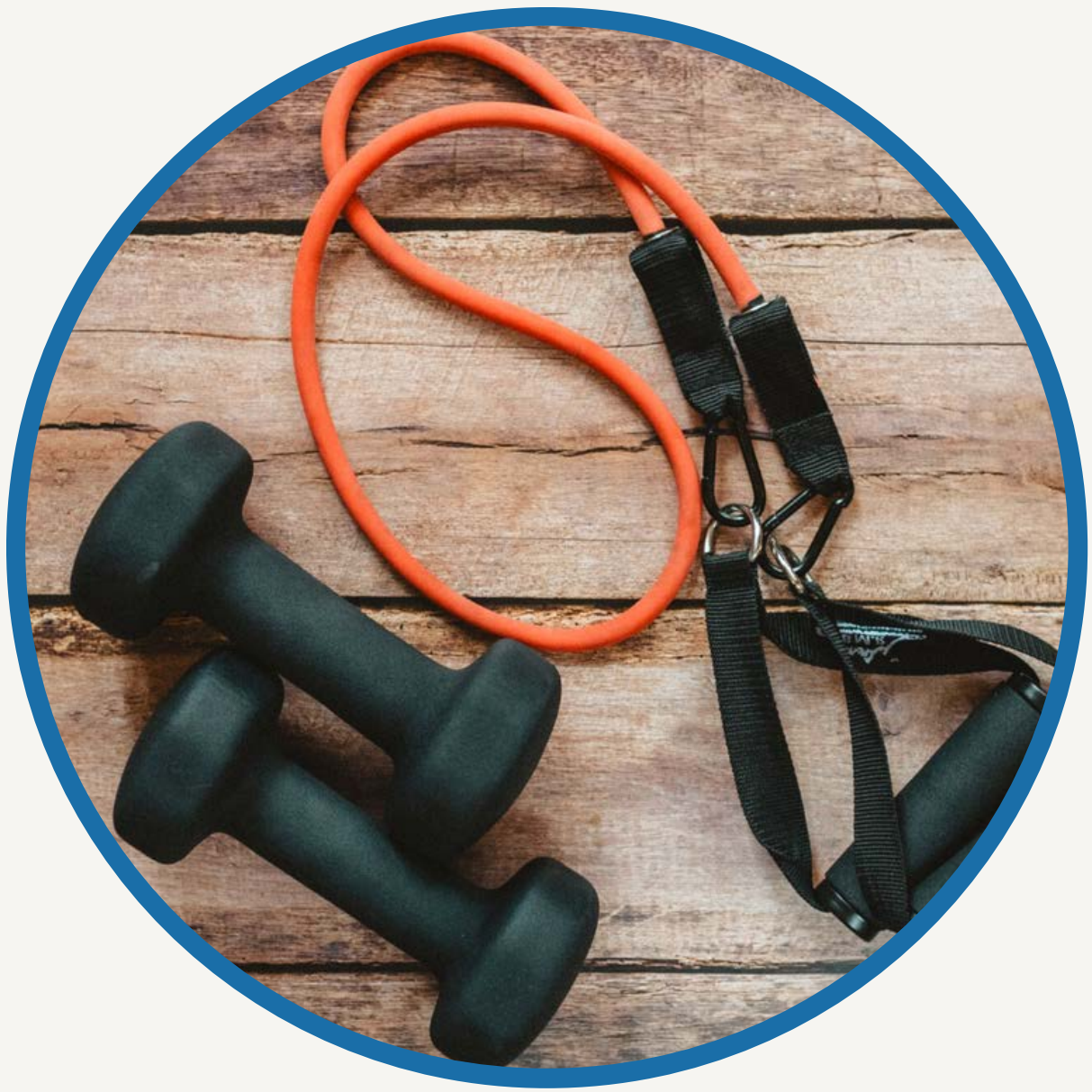
**Hold:** 23-1274  
**Dato:** 01.11.2023  
**Tid:** 10.00-12.00  
**Mødegange:** 3  
 Folkehuset Kolt-Hasselager

TILMELD

**Hold:** 23-1273  
**Start:** 04.10.2023  
**Tid:** 10.00-12.00  
**Mødegange:** 3  
 Folkehuset Trige

TILMELD

**Hold:** 23-1275  
**Dato:** 22.11.2023  
**Tid:** 10.00-12.00  
**Mødegange:** 3  
 Folkehuset Skejby



# **Motion & bevægelse**

---





### "BØFFER" OG BEARNAISE

Er du en mand i alderen 50+? Vil du afprøve grænser og udfordre dig selv fysisk og i køkkenet sammen med andre ligesindede? Så er dette hold for dig!

Fællesskab, bevægelse & bøffer - det er nøgleordene. Holdet har til formål at skabe et fællesskab, hvor en sund og aktiv livsstil bringer glæde og trivsel. Forløbet vil give dig store bøffer på armene fremfor på tallerkenen, og du vil blive inspireret til alternative retter.

Gennem forløbet vil du som deltager få viden om næringsrig madlavning, praktisk erfaring i køkkenet, mulighed for at afprøve nye og anderledes bevægelsesformer, og værktøjer til at ændre usunde vaner.

TILMELD

**Hold:** 23-1295  
**Start:** 04.09.2023  
**Tid:** 17.00-21.00  
**Mødegangen:** 24  
 Skovvangsskolen



### VARMTVANDSMOTION FOR ALLE

Har du lyst til at få dig rørt 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 småkavanker, 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.

TILMELD

**Hold:** 23-1218  
**Start:** 10.08.2023  
**Tid:** 10.30-11.15  
**Mødegange:** 10  
 Marselisborgcenteret

TILMELD

**Hold:** 23-1219  
**Start:** 26.10.2023  
**Tid:** 10.30-11.15  
**Mødegange:** 10  
 Marselisborgcenteret



## RYG / SKULDER / NAKKE HOLD - HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Kurset er for dig med en svag ryg, nakke eller skuldre.

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.

TILMELD

**Hold:** 23-1254  
**Start:** 07.09.2023  
**Tid:** 11.00-12.40  
**Mødegange:** 12  
FO-Aarhus, Vester Allé 8

TILMELD

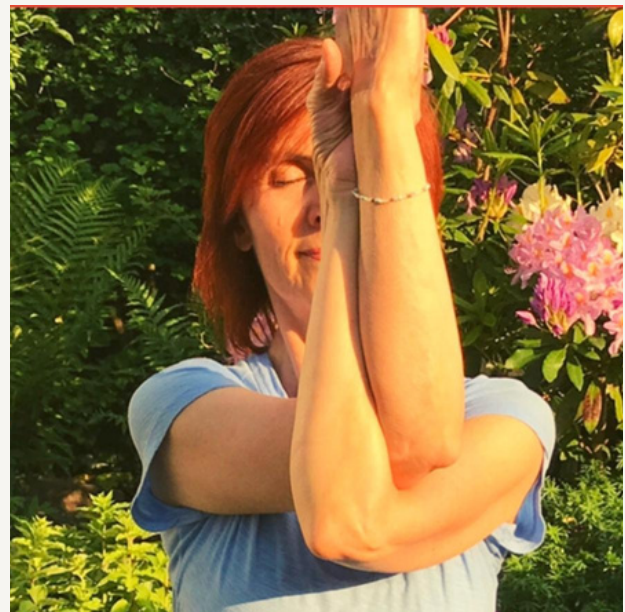
**Hold:** 23-1255  
**Dato:** 07.09.2023  
**Tid:** 12.40-14.30  
**Mødegange:** 12  
FO-Aarhus, Vester Allé 8

## YIN YOGA FOR EN BEDRE SØVN

Yin yoga er et beroligende modstykke til en travl og aktiv hverdag - uanset hvor du er i livet. Du undervises i blid yin yoga og dybe bindevævsstræk og introduceres til øvelser og teknikker, herunder åndedrætsøvelser, der beroliger nervesystemet og stilner sindet og tankerne. Igennem undervisningens øvelser og teknikker vil du blive mere opmærksom på din krops balancer og energi. Blide pulseringer, stræk, mindfulness og åndedrætsøvelser hjælper dig med at finde ro og med at balanceres kroppens døgnrytme.

TILMELD

**Hold:** 23-1235  
**Start:** 14.09.2023  
**Tid:** 16.00-17.50  
**Mødegange:** 12  
FO-Aarhus, vester Allé 8  
lok 207



## RYTMISK BEVÆGELSE

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.

TILMELD

**Hold:** 23-1252  
**Dato:** 14.09.2023  
**Tid:** 17.00-17.55  
**Mødegange:** 24  
Samsøgadeskole





### YIN YOGA

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.

**TILMELD**

**Hold:** 23-1258

**Start:** 11.09.2023

**Tid:** 18.30-20.20

**Mødegange:** 12

FO-Aarhus, Vester Allé 8  
lok. 207

### CHI-BALL

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.

**TILMELD**

**Hold:** 23-1517

**Start:** 16.09.2023

**Tid:** 10.30-12.20

**Mødegange:** 12  
Skovvangsskolen



### YOGA-GYMNASTIK FOR ALLE - SUNDE MUSKLER OG ET SMIDIGT BINDEVÆV

Du undervises i dynamiske yogasekvenser for styrke og smidighed og pulseringsøvelser, der understøtter kredsløbet. Hver undervisning afsluttes med dybe bindevævsstræk, der understøtter et fleksibelt og sundt bindevæv. Du introduceres til arketyperiske yoga-stillinger, som med deres universelle egenskaber styrker kroppens skelet, muskler og bindevæv. Du får lettilgængelige og hverdagsvenlige øvelser og teknikker, med hvilke du bliver mere opmærksom på din krops dybe ressourcer. Yogagymnastik giver glade muskler, smil på læben og en stærk fleksibel krop.

**TILMELD**

**Hold:** 23-1214

**Start:** 14.09.2023

**Tid:** 14.00-15.50

**Mødegange:** 12

FO-Aarhus, Vester Allé 8  
lok.009

## AWARENESS THROUGH MOVEMENT

Would you like to improve your body awareness? In classes, we use slow, conscious movements to achieve powerful effects in terms of strength, flexibility, and holistic integration of body and mind.

It is suitable for all ages. And for all that want to be more present and aware in your creative work or in life.

TILMELD

**Hold:** 23-1226  
**Start:** 08.08.2023  
**Tid:** 16.30-17.55  
**Mødegange:** 4  
 FO-Aarhus, Vester Allé 8  
 lok. 207

TILMELD

**Hold:** 23-1248  
**Start:** 10.10.2023  
**Tid:** 16.30-17.55  
**Mødegange:** 4  
 FO-Aarhus, Vester Allé 8  
 lok. 207

TILMELD

**Hold:** 23-1249  
**Start:** 07.11.2023  
**Tid:** 16.30-17.55  
**Mødegange:** 4  
 FO-Aarhus, Vester Allé 8  
 lok. 207



## TAIJIQUAN (TAI CHI) OG QIGONG

Taijiquan (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 kropsovelser, involverende åndedræt og afslapning af sindet. Korrekt udført skaber Taijiquan og Qigong velvære samt mental og fysisk balance.

TILMELD

**Hold:** 23-1516  
**Start:** 13.09.2023  
**Tid:** 17.00-18.50  
**Mødegange:** 12  
 Folkehuset Skødstrup

## PILATES FOR ØVEDE

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.

TILMELD

**Hold:** 23-1292  
**Start:** 15.08.2023  
**Tid:** 13.10-15.00  
**Mødegange:** 16  
 FO-Aarhus, Vester Allé 8  
 lok. 009







# Teater & Dans

---



### MAVEDANS / RAGS SHARKI / BELLY DANCE

Mavedans er måske én af verdens ældste danseformer. Den stammer fra Den Arabiske Halvø, det gamle Persien og Nordafrika. Andre mener, at al dans oprindeligt kommer fra Indien. Mavedans danses også i Tyrkiet. Hvert land har sine dansetraditioner, som kan variere meget fra egn til egn. Der findes op til 100 stilarter, som kommer fra hver enkelt landsby, som har sine egne traditioner, når det gælder bevægelser, trinvariationer, dragter, musik og udtryk.

Som de fleste ved, danser man ikke kun med maven, dog er maven centrum for denne dans. Ligeledes er bækkene og hofterne også vigtige kropsdele i dansen, mens mave, skuldre, hoved, arme og hænder også bevæges. På arabisk kaldes dansen for raqs sharqi (رقص شرقي) som direkte betyder orientalsk dans.

TILMELD

**Hold:** 23-1222A PRØVETIME  
**Dato:** 06.09.2023  
**Tid:** 17.00-18.25  
 FO-Aarhus, Vester Allé 8  
 lok. 009

TILMELD

**Hold:** 23-1222  
**Start:** 20.09.2023  
**Tid:** 17.00-18.25  
**Mødegange:** 10  
 FO-Aarhus, Vester Allé 8  
 lok. 009



### ACTING FOR FUN - WORKSHOP SERIES!

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.

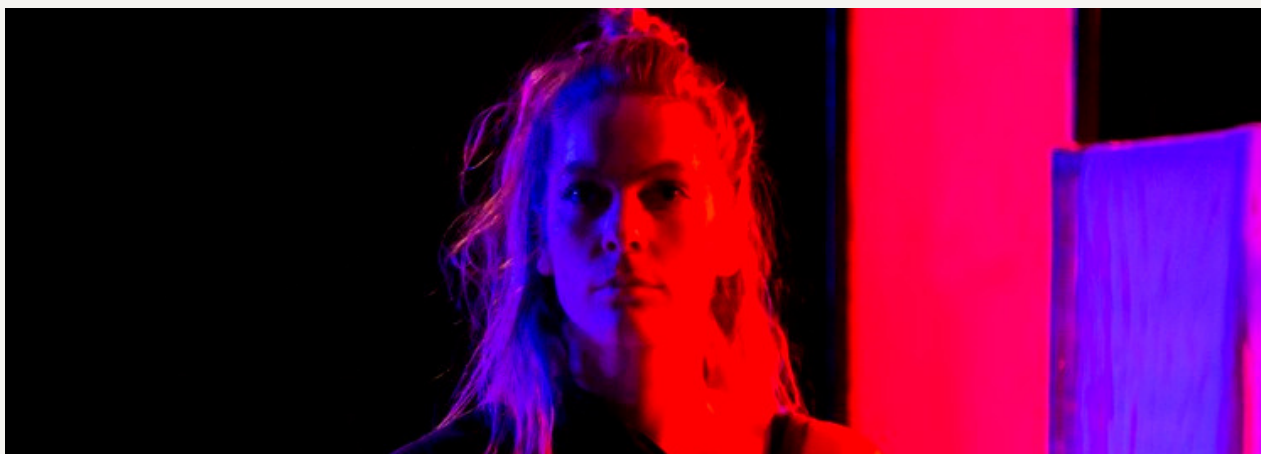
TILMELD

**Hold:** 23-1220  
**Start:** 01.08.2023  
**Tid:** 18.30-20.20  
**Mødegange:** 5  
 FO-Aarhus, Frederiksgade 78  
 lok, Maritzsalen

TILMELD

**Hold:** 23-1224  
**Start:** 10.10.2023  
**Tid:** 18.30-20.20  
**Mødegange:** 8  
 FO-Aarhus, Vester Allé 8  
 lok. 207





### ACTING FOR FUN - THEATRE PRODUCTION

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.

TILMELD

**Hold:** 23-1256  
**Start:** 06.09.2023  
**Tid:** 18.30-20.30  
**Mødegange:** 13  
FO-Aarhus, Vester Allé 8  
lok. 207



### IMPROVISATIONSTEATER!

Til aftenskolekurset "Improvisationsteater!" mødes vi og improviserer en aften om ugen. Kurset starter med, at vi lærer improvisationens grundtrin at kende. Vi træner vores evne til at være til stede og vores ro, når vi står foran andre. Aften for aften vil holdet prøve nye improvisationer af, og vi vil blive bedre og bedre improvisatører. At kunne træde frem og improvisere med det, man nu engang har omkring sig, er en evne, som kan bruges i alle dele af livet - og den evne skal vi dyrke til kurset her.

Vi kalder det improvisationsteater. Andre kalder det teatersport, impro comedy eller improv. Det kære barn har mange navne, men de dækker alle over den samme disciplin - nemlig den at træde ind på en scene og skabe noget ud fra øjeblikket selv.

TILMELD

**Hold:** 23-1287  
**Start:** 03.10.2023  
**Tid:** 19.00-21.00  
**Mødegange:** 9  
FO-Aarhus, Frederiksgade 78  
lok. Maritzasalen

TILMELD

**Hold:** 23-1288  
**Dato:** 04.10.2023  
**Tid:** 19.00-21.00  
**Mødegange:** 9  
FO-Aarhus, Frederiksgade 78  
lok. Maritzasalen



# **Aarhus Synger**

---

# **Sammen**





### HØJSKOLESANGE OG BIRTHE KJÆRS BEDSTE

Vi synger en hel masse dejlige sange fra højskolesangbogen, både nye og gamle. Aftenens tema er nogle af Birthe Kjærs glade sange.

Altid ønskekoncert efter pausen.

TILMELD

#### KAFFE & KAGE

**Hold:** 23-1614  
**Dato:** 28.09.2023  
**Tid:** 19.00-21.30  
Kulturhus Bunkeren

TILMELD

#### MIDDAG, KAFFE OG KAGE

**Hold:** 23-1615  
**Dato:** 28.09.2023  
**Tid:** 18.00-21.30  
Kulturhus Bunkeren

### HØJSKOLESANGE OG ELVIS-HITS

Vi synger gamle og nye sange fra højskolesangbogen og krydrer det med et lille tema, hvor det er de bedste og mest sangbare Elvis-sange vi løfter taget med.

Ønskekoncert fra hele sangbogen efter kaffepausen.

TILMELD

#### KAFFE & KAGE

**Hold:** 23-1612  
**Dato:** 31.08.2023  
**Tid:** 19.00-21.30  
Kulturhus Bunkeren

TILMELD

#### MIDDAG, KAFFE OG KAGE

**Hold:** 23-1613  
**Dato:** 31.08.2023  
**Tid:** 18.00-21.30  
Kulturhus Bunkeren





## HØJSKOLESANGE OG COUNTRY-HITS

Denne gang er det fine Country-sange, vi tematiserer.

Aftenens hovedingrediens er stadig gode højskolesange fra højskolesangbogen.

Vi planlægger noget af aftenen; men der er naturligvis ønskekoncert efter kaffepausen.

TILMELD

### KAFFE & KAGE

Hold: 23-1618

Dato: 26.10.2023

Tid: 19.00-21.30

Kulturhus Bunkeren

TILMELD

### MIDDAG, KAFFE OG KAGE

Hold: 23-1619

Dato: 26.10.2023

Tid: 18.00-21.30

Kulturhus Bunkeren

## HØJSKOLESANGE OG SANGE AF KAI NORMANN ANDERSEN

Aftenens tema er nogle sange af en fantastisk dansk komponist, Kaj Normann Andersen.

Som sædvanlig synger vi også gamle og nye sange fra højskolesangbogen.

Første halvdel planlægger arrangørerne.

Anden halvdel, efter pausen, er ønskekoncert.

TILMELD

### KAFFE & KAGE

Hold: 23-1616

Dato: 23.11.2023

Tid: 19.00-21.30

Kulturhus Bunkeren

TILMELD

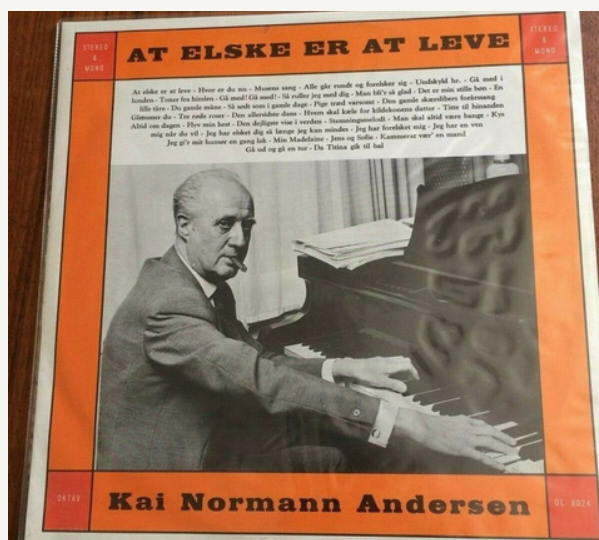
### MIDDAG, KAFFE OG KAGE

Hold: 23-1617

Dato: 23.11.2023

Tid: 18.00-21.30

Kulturhus Bunkeren







# Seniordaghejskolen

---



## VELKOMMEN TIL SENIORDAGHØJSKOLEN – FO-AARHUS' KULTURHØJSKOLE!

Er du nysgerrig, videbegærlig og elsker at følge med, bydes du varmt velkommen på FO-Aarhus kulturhøjskole, hvor høj faglighed, læring og det sociale fællesskab går hånd i hånd. Her får du mere end 50 spændende foredrag og kulturaktiviteter hen over hele efteråret – i godt selskab med andre interesserede kursister.

Efterårets tema 2023 på Seniordaghøjskolen er 'Arkitektur og byudvikling'. Med udgangspunkt i Aarhus dykker vi ned i byens udvikling og ser på, hvordan byen har taget sig ud i et by- og kulturhistorisk perspektiv; vi ser på, hvor byen befinder sig lige nu efter en temmelig stejl vækst gennem det seneste årti; og vi kigger også fremad på nogle af de igangværende byudviklingsprojekter og på, hvor byen bevæger sig hen i de kommende år.

Vi får besøg af en række foredragsholdere, der belyser emnet fra forskellige vinkler. Bl.a. skal vi høre om idéerne bag byplanlægning og det gode liv; om byudvikling, der kombinerer bæredygtighed og tekniske løsninger med fokus på samtidig at øge brugsværdien og bylivskvaliteten for borgerne; og vi skal selvfølgelig også selv besøge nogle af de kvarterer i Aarhus, hvor der sker allermost udvikling og forandring lige nu.

Temaet suppleres desuden med en række forskellige oplæg, debatter og aktiviteter inden for kunst, kultur, musik, samfund, naturvidenskab, filosofi, politik, historie mv. Efterårssemestret vil bl.a. byde på oplæg om biodiversitet, etiske udfordringer, aktuel kunst i Aarhus, kirker, litteratur, film, musik, sang, indenrigs- og udenrigspolitik, udflugter og meget mere.

Du kan vælge mellem to forskellige hold – et mandag-onsdags-hold og et tirsdag-torsdagshold. Foredrag og aktiviteter på de to hold er nogenlunde ens, og hvert hold mødes til fire foredrag og kulturaktiviteter fordelt på to dage om ugen gennem hele efteråret, fra september til december. Højskolens aktiviteter foregår på Fjordsgade Forenings- og Fritidshus ved Ingerslevs Boulevard.

Velkommen indenfor på Seniordaghøjskolen til inspiration, oplysning, kultur og debat i et dejligt fællesskab med andre engagerede kursister hen over hele efteråret.

Program med detaljeret indhold for alle foredrag/aktiviteter i efteråret bliver offentliggjort på Seniorhøjskolens hjemmeside i løbet af juni 2023.

TILMELD

**HOLD: 23-1246**  
**MANDAG & ONSDAG**  
**Start: 04.09.2023**  
**Tid: 10.00-14.10**  
**Mødegange: 26**  
Fjordsgade skolen

TILMELD

**HOLD: 23-1247**  
**TIRSDAG & TORSDAG**  
**Start: 05.09.2023**  
**Tid: 10.00-14.10**  
**Mødegange: 26**  
Fjordsgade skolen



# ØENS MADHUS



## SOCIALØKONOMISK MADHUS

FO-Aarhus driver den socialøkonomiske cafe, Øens Madhus, i Generationernes hus på Aarhus Ø.

Sulten allerede?  
Kom og smag på øens bedste udvalg. Vi står klar til at servicere dig hver dag!

## BESØG OS

## Øens Madhus

Thit Jensens Gade 3  
8000 Aarhus C, Aarhus Ø



..også som lækker take away til din travle hverdag!





# Café Følkestedet

Vidste du, at det er FO-Aarhus der driver Café Folkestedet - hjertet i Folkestedet på Carl Blochs gade?

Spis i caféen eller tag dagens ret med hjem.

Ny menu hver uge.

## Nu holder vi også AFTENÅBENT

Vi ses i  
Café Folkestedet...



[Cafefolkestedet.dk](http://Cafefolkestedet.dk)



**MANDAG - TORSDAG**  
FRA KL. 9.00 - 19.30

**FREDAG**  
FRA KL. 9.00 - 14.00

**Café Folkestedet**

Carl Blochs Gade 28  
8000 Aarhus C

