



KURSUSKATALOG

EFTERÅR/VINTER 2024



**FIND DIT
FÆLLESSKAB
HOS FO-AARHUS**



● REDAKTION

Kaspar Ottosen
Charlotte Sabro Dybdahl

FOTOS

Amalie Tromborg Thaysen, Martin Gravgaard, Chris Murray,
Nathan Defiesta, Charlie Anders, Marjan Blan, Gage
Skidmore, Elena Ternovaja, Nong, Unsplash, Canva

TILMELDING

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

KURSUSBUTIKKEN

ADRESSE | ÅBNINGSTIDER

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

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

KURSUSKOORDINATORER

Jette Bach
Ida Chalmer

**Med forbehold for trykfejl og ændringer*

INDHOLD

04	VELKOMMEN
06	LITERATUREXCHANGE
08	KULTUR & FOREDRAG
24	SPROG & FVU
31	GRAVIDITET & BARSEL
35	MAD & DRIKKE
39	KREATIVIT
50	MUSIK & KONCERTER
56	AARHUS SYNGER SAMMEN
60	SUNDHED & BEVÆGELSE
65	TEATER & DANS
71	UDELIV



foto: Anton Jackson

Ro til fokus og fordybelse

Kære læser,

Velkommen til efterårets kursuskatalog fra FO-Aarhus. De følgende sider repræsenterer ikke bare en liste af kurser; det er en nøgle til at åbne døren til sunde fællesskaber, ro i hovedet og gode liv.

Vi lever i en tid, hvor hverdagen for mange er fyldt med travlhed og konstante krav. Vi scroller, zapper og surfer og får sværere og sværere ved at finde ro, både i vores omgivelser og indeni. Derfor er det vigtigere end nogensinde at have øje for hvad der gavner og støtter vores mentale trivsel.

Ét redskab, som virker rigtig godt, er at få sig en hobby. En aktivitet, man kan fordybe sig i, nærde rundt i og for en stund glemme sig selv og hele verden omkring os i.

Det her katalog er et rigtigt godt sted at starte. Når du deltager i hvad man lidt gammeldags kan kalde "syssel-aktiviteter", og det kan både være håndarbejde, fluebinding, at rode med gamle biler eller eksperimentere køkkenet, så aktiverer du ikke kun din krop og dine hænder, men også din hjerne på en anden måde end når du er i præstations- og leveringstilstand.

Den rigtige kombination af fokus og fordybelse i en fritidsaktivitet kan være med til at skabe ro og finde balance i en hektisk hverdag. Det handler om at finde glæde ved at skabe noget med dine egne hænder, lære nye færdigheder, blive klogere på et emne og dele oplevelser med andre.

Vi tror på, at når mennesker mødes om fælles interesser og oplever, at de kan noget, opstår der en særlig energi og samhørighed. Det er i disse fællesskaber, vi kan finde støtte, inspiration og nye venskaber. Vores dygtige undervisere er her for at guide dig, men det er i samspillet med andre kursister og underviseren, at magien virkelig sker.

Dette katalog er din invitation til at træde ind i et fællesskab, hvor sundhed og læring går hånd i hånd. Vi håber, du finder noget, der tænder en gnist i dig og giver dig lyst til at være med.

God fornøjelse!

Med venlig hilsen,

Anne Thorø Nielsen
Skoleleder i FO-Aarhus





ØENS MADHUS

Socialøkonomisk cafe i Generationernes Hus

Thit Jensens Gade 3, 8000 Aarhus Ø

www.oensmadhus.dk

NY MENU HVER UGE

Serveres fra kl 16.00-20.00
- også som take-away!



Dagens Ret	fra 95 kr.
Ugens Vegetar	fra 75 kr.
Ugens Dessert	30 kr.

FAST HVER UGE

morgenmad, frisklavet frokost,
kaffe snacks, hjemmebagt brød
og kage

Morgentallerken	50 kr.
Panni/Toast	65/45 kr.
Smørrebrød 1 stk	50 kr. / 2 stk 90 kr.
Salat bowl m. brød	75 kr.
Snacktallerken	50 kr.
Bagværk	fra 10 kr.
Hjemmebagt kage	fra 8 kr.

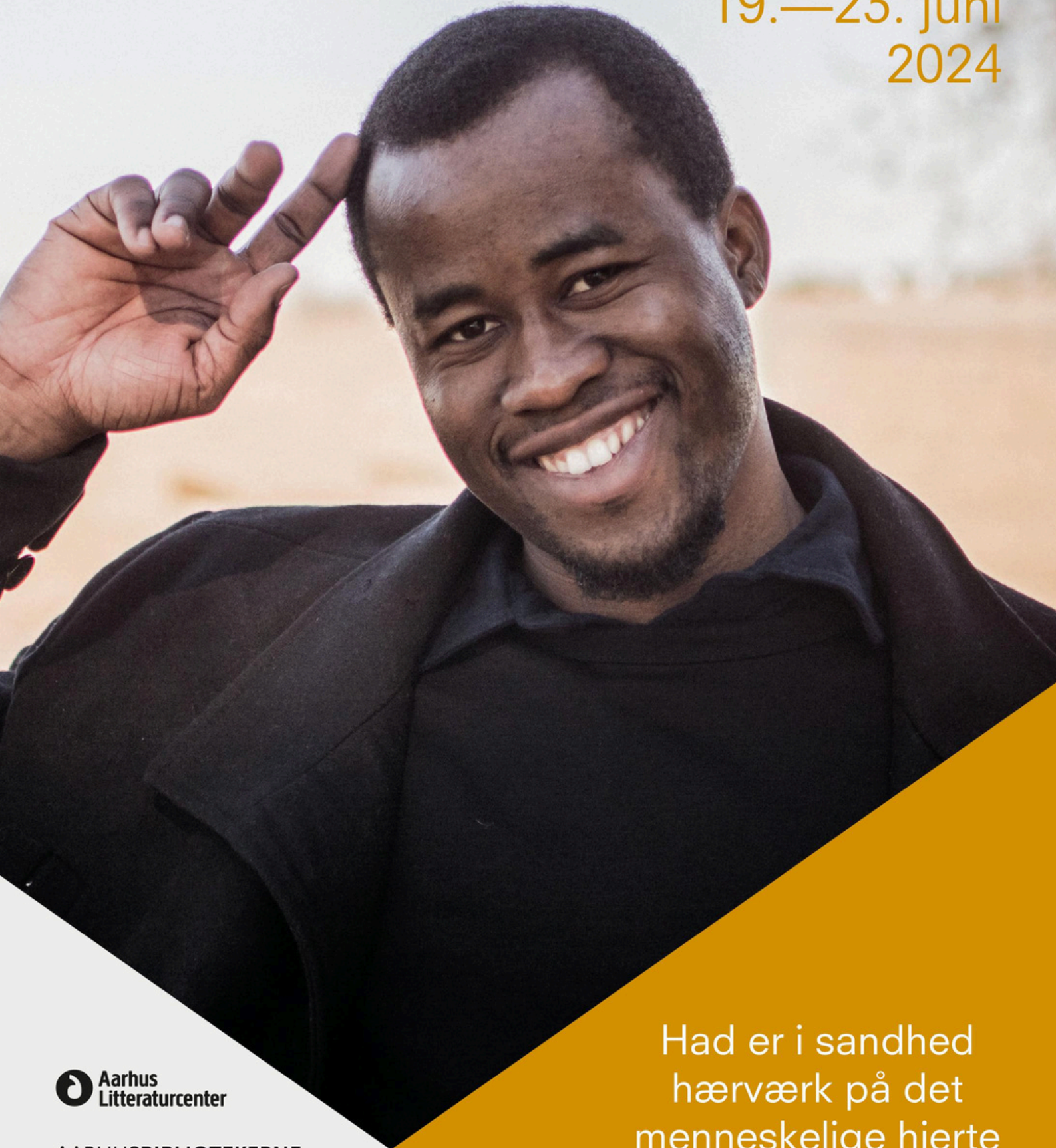
WEEKENDBRUNCH

Serveres fredag- søndag

Brunchtallerken	fra 135 kr.
-----------------	-------------

LiteratureXchange

19.—23. juni
2024



 Aarhus
Litteraturcenter

AARHUSBIBLIOTEKERNE



Had er i sandhed
hærværk på det
menneskelige hjerte

Chigozie Obioma
Fuglene Gråd (2019)



LiteratureXchange

Hos FO-Aarhus glæder vi os til at byde velkommen til LiteratureXchange 2024 – en international litteraturfestival, der fejrer fællesskab og litteraturens magi.

Sæt kryds i kalenderen fra den 19. til den 23. juni 2024, hvor Aarhus vil summe af litterære begivenheder. Vi præsenterer stolt årets nyhed, FO-Scenen, som du finder i FO-Byen. Her kan du blandet andet opleve mad-arrangementer fra Latinamerika og Kina, komme til poetisk broderi, spise smørrebrød med Helle Helle, samt Drag-banko og fortællekoncerter med Bisse og Mouritsen/Hørselv Projektet.

LiteratureXchange er en festival for alle – uanset alder eller baggrund. Vi tilbyder et bredt program, der inkluderer børneaktiviteter, workshops, interaktive sanseoplevelser og meget mere. Vores mål er at skabe et stærkt fællesskab omkring litteraturen og inspirere til refleksion og dialog.

Se hele programmet og køb dine billetter på [LitX.dk](https://litx.dk)



Kultur & Foredrag



GOPLER & BOBLER

Opblomstringer af gopler bliver mere og mere hyppige – de steder, hvor havmiljøet og fiskene har det elendigt, trives goplerne, og når goplerne først dominerer, er det svært at få biodiversiteten i havet tilbage. Er der mulighed for både at få nye kulinariske oplevelser fra gopler og på samme tid give havmiljøet en tiltrængt hjælpende hånd? Og hvad er det egentlig, der afgør, om vi synes, noget er lækkert eller ulækkert? Vi kommer vidt omkring – så barske emner og goplesnacks skylles ned med et glas bobler.

Hold: 24-1533
Dato: 03.10.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Sabro

Hold: 24-1532
Dato: 03.09.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Tilst

Hold: 24-1534
Dato: 08.10.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Brabrand

ET HAV AF OPLEVELSER OG SMAG

Kan havet blive vores nye spisekammer – hvis vi passer godt på det? Og kan vi finde eventyret i form af seje, smukke og forunderlige dyr lige her ved de danske strande? Der findes en masse spiselige dyr i havet omkring Danmark. Tøffelsnegle, tanglopper, søstjerner, østers, blåmuslinger, strandsnegle, strandkrabber, rejer og hesterejer har jeg samlet og smagt. Man kan finde hjertemuslinger, sandmuslinger og knivmuslinger – hvordan smager de? Og hvad med de underlige dyr som vandmænd – hvordan tilberedes de bedst, og hvordan smager de?

Hold: 24-1535
Dato: 05.09.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Sabro

Hold: 24-1536
Dato: 11.09.2024
Tid: 19.00-21.00
 FO-Byen, Stiften Lounge



BÆREDYGTIGHED OG KLIMAKRISE - HVAD MED DIG SELV?

Hvordan kan vi hver især bidrage til at bremse klimaforandringerne og leve bæredygtigt? Hvordan håndterer vi den uro, som kan dukke op? Lisbeth Ankersen kommer med et kort oplæg med eksempler på, hvad hun selv gør, og hvilke dilemmaer hun er stødt på. Oplægget kommer omkring både transport, bolig, mad, tøj, rejser, CO2 beregningsmodeller, biodiversitet i haven, genbrug og upcycling. Herefter faciliterer hun en debat, hvor vi inspirerer hinanden med gode idéer baseret på, hvad vi hver især gør.

Hold: 24-1537
Dato: 11.09.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Brabrand



“VI LYTTER TIL...” MUSIKALSKE FOREDRAG OG LYTTESESSION MED BJØRN ZÄLL

“Vi lytter til... er en foredragsserie, hvor vi hver gang udforsker et enkelt album fra en kunstners diskografi. Dette album bruges som udgangspunkt for at forstå kunstnerens betydning i musikhistorien og for at skabe en god, fælles lytteoplevelse. Vært for “Vi Lytter Til...” er Bjørn Zäll, der er musikformidler og vært på podcasten *Indbegrebet Af*. Her koger han sammen med sine medværter kunstnere og bands ned til et enkelt nummer, der er definerende for kunstneren. *Indbegrebet Af* har udgivet over 100 afsnit og haft gæster som Lydmor, Jonas Bjerre fra Mew, Uffe Elbæk og Johnson. Bjørn har tidligere holdt en række arrangementer for FO-Aarhus, samt optrådt på biblioteker, efterskoler og på TV2 News med sin viden om musik.

VI LYTTER TIL KANYE WEST - BEAUTIFUL DARK TWISTED FANTASY

I 2010 var Kanye West gået i frivilligt eksil. Efter at have afbrudt Taylor Swift under en prisuddeling blev han lagt for had af musikfans, pressen og endda den siddende præsident Barack Obama. Her planlagde han sit femte studiealbum som får titlen *My Beautiful Dark Twisted Fantasy*. Dette album bliver hans billet tilbage i det gode selskab og det bedst anmeldte album i hele hans karriere.

I et pladestudie i Hawaii styrer Kanye studiet med hård hånd, mens kunstnere lige fra Rihanna til Elton John kommer for at give deres bidrag. I månederne op til udgivelsen begynder Kanye at udgive enkelte sange som forsmag på pladen. Den 22. november lander *My Beautiful Dark Twisted Fantasy* endeligt, og den får hurtigt status som et moderne mesterværk.

I løbet af pladens 13 numre behandler Kanye West temaer som berømmelse, race, mentalt helbred, religion og det moderne Amerika. Kanye cementerer sin plads som en af hiphops sværdvægtene og lykkes med at, omend kun midlertidigt, at blive taget imod af mainstream publikummet. Til arrangementet giver Bjørn Zäll en introduktion til en af hiphops mest kontroversielle figurer, Kanye West, og hans mest hyldede plade.



Hold: 24-1545
Dato: 21.10.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Møllestien



VI LYTTER TIL LANA DEL REY - NORMAN FUCKING ROCKWELL

Til dette foredrag fortæller Bjørn Zäll historien om hvordan Lana Del Rey med talent og vedholdenhed går fra at være et viralt one-hit-wonder til anmelder-darling. Fra at være udkældt for at være uautentisk til at blive hyldet som en sin generations største sangskrivere. Vi kommer til at snakke om hendes plader op til NFR, hendes image, hendes unikke blend af det klassiske og moderne Amerika og hendes helt fantastiske sange.

Hold: 24-1549
Dato: 28.10.2024
Tid: 19.00-21.00
Folkehuset Møllestien

VI LYTTER TIL TAYLOR SWIFT - TORTURED POETS DEPARTMENT

Taylor Swift er lige nu verdens største popstjerne, og da Tortured Poets Department landede i april blev pladen afspillet 1,7 milliarder gange på streamingtjenester på blot en uge. Tortured Poets Department er indspillet sideløbende med Taylor Swifts rekordslående Eras Tour, og til arrangementet fortæller Bjørn Zäll om Taylor Swifts karriere, afkoder Tortured Poets Department og fortæller om, hvad det er som gør Taylor Swift til verdens pt. største popstjerne.

Hold: 24-1550
Dato: 02.09.2024
Tid: 19.00-21.00
Folkehuset Ankersgade



VI LYTTER TIL MICHAEL JACKSON - THRILLER

8 grammyer, 37 uger på toppen af hitlisterne, 7 hitsingler, 34 gange platin og 60-100 millioner solgte plader. Det er bare nogle af de ting som Michael Jacksons album Thriller opnåede. Pladen gjorde Michael Jackson til den ubestridt største popstjerne i 80'erne og var banebrydende indenfor både musikvideoer, sangskrivning og produktion.

Med Thriller blev Michael Jackson det største musikfænomen siden Beatles og den mest populære solokunstner siden Elvis.

Hold: 24-1546
Dato: 26.11.2024
Tid: 19.00-21.00
Folkehuset Ankersgade





VI LYTTER TIL ABBA

- GOLD

Kan et opsamlingsalbum være en klassiker? I et enkelt tilfælde må der lyde et rungende ja! Agnetha, Benny, Björn og Anni-Frid var fra 1972 til 1981 så profilerede at de stadig den dag i dag står som Sveriges største musikalske succes.

Til aftenens foredrag fortæller Björn (muligvis opkaldt efter Björn fra ABBA) om ABBA's historie og dykker ned i nogle af ABBA Golds største hits.

Hold: 24-1548
Dato: 09.10.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Tilst

VI LYTTER TIL FLEETWOOD MAC

- RUMOURS

Da Rumours blev udgivet i 1977 var Fleetwood Mac på vej gennem en række udfordringer der ville tage livet af de fleste andre bands. Ikke alene var to af de par som udgjorde bandet ved at gå fra hinanden, de skrev også sange om det som de fik hinanden til at synge. Samtidigt kæmpede flere medlemmer i bandet med stofmisbrug og der lå et kæmpe forventningspres efter deres forrige plade var blevet et kæmpe hit.

Hold: 24-1547
Dato: 18.09.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Solbjerg



VI LYTTER TIL BRUCE SPRINGSTEEN

- BORN TO RUN

I 1975 stod Bruce Springsteen på tærsklen til musikalsk udødelighed. Efter to vel anmeldte men kommercielt undervældende album, var hans karriere på spil. Med Born to Run skabte han dog et album, der for evigt ville cementere hans plads i rockens pantheon. Springsteen og hans E Street Band tilbragte mange måneder i studiet, hvor de perfektionerede den lyd, der skulle definere en generation. Med et dybt engagement i både tekst og musik, formåede de at skabe et album, der emmer af håb, desperation og den amerikanske drøm. Titelnummeret, "Born to Run", blev hurtigt en hymne for unge, der længtes efter frihed og eventyr.

Hold: 24-1551
Dato: 11.11.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Solbjerg





EN FOREDRAGSRÆKKE OM FILM MED JOACHIM JELLE

Til efteråret præsenterer vi som noget nyt en række foredrag om film og filmhistorien. Foredragsholderen er Joachim Jelle, der er kandidat i engelsk og film og medier fra Aarhus Universitet. Han er medvært på "Moovy Podcast", en ugentlig filmpodcast der snakker om alt inden for film- og serieverden. På Moovy.dk er han filmskribent og -anmelder, og så har han desuden en gyserpodcast, "Gysergutterne", der analyserer alt inden for gyserfilm. Han samarbejder også med den lokale kunstbiograf "Øst for Paradis", hvor han holder oplæg inden filmvisninger.



FILMREBELLERNE I 70'ERNE: SPIELBERG, SCORSESE, LUCAS & COPPOLA

I 70'erne ændrede amerikansk film sig ekstremt. I stedet for jakkesættene var det pludselig filminstruktørerne, som havde magten. Det betød små ti år med rebelske film, der sagde, "fuck dig," til systemet. Dette foredrag laver et stort dyk ned i et amerikansk filmhistorie mest spændende årtier, hvor filmene reflekterede de paranoia-fyldte 70'ere med Nixon, Vietnam og hippie-kulturen.

Hold: 24-1525
Dato: 26.09.2024
Tid: 19.30-21.00
 Folkehuset Sabro



50 ÅR MED STEPHEN KING

Det er i år 50 år siden, at Stephen King udgav sin første bog "Carrie". Siden da har han i mere eller mindre grad haft popkulturen i sine skræmmende hænder gennem hans romaner, noveller og film. Dette foredrag ser på, hvordan filmatiseringerne af hans værker har været med til at (sam)skabe Stephen King-navnet.

Hold: 24-1522
Dato: 09.09.2024
Tid: 19.30-21.00
 Folkehuset Møllestien



EN TUR GENNEM QUENTIN TARANTINOS FILMUNIVERS

Den selv lærte mesterinstruktør definerede 90'erne med "Reservoir Dogs" og især "Pulp Fiction". Siden da har han begået mesterværk på mesterværk. Tag med på en tur gennem godt og vel tredive års Quentin Tarantino-filmhistorie, hvor hans egne film kommer under luppen – men også de mange, mange film han har stjålet fra. Fra hans stærke manuskripter til "True Romance", "From Dusk Till Dawn" og "Natural Born Killers" til Kill Bill-sagaen og det seneste mesterværk "Once Upon a Time in Hollywood" er han en selverklæret elsker af vold på film.

Hold: 24-1528
Dato: 23.10.2024
Tid: 19.30-21.00
 Folkehuset Mårslet

SEX, SYND OG CENSUR I 30'ERNES HOLLYWOOD

Når man tænker tilbage på filmens spæde start, er det umiddelbart ikke sex og synder, der er det første, man tænker på.

Men i en lille periode i 1930'erne blev den amerikanske filmcensur håndhævet på sløset vis, og det resulterede i en bølge af grænseoverskridende, tabubelagte film. Film, der altså handler om sex, utroskab, voldtægt, hedonisme og kønsdynamikker. I dette foredrag tager vi et intenst kig på, hvem disse film handlede om. Det var nemlig kvinderne, som var seksuelt frembrusende, som var selvstændige, og som var trætte af det undertrykkende system.

Hold: 24-1523
Dato: 24.10.2024
Tid: 19.30-21.00
 Folkehuset Tranbjerg



100 ÅR MED GYSERFILM

Er du gysernørd eller vil du gerne blive det? Så hop ud af dine bangebuks-bukser og find modet frem til et kæmpe dyk ned i 100 års gysersfilmhistorie! Dette foredrag kommer til at gennemgå et ambitiøst århundrede af de mest skræmmende, mest frygtindgydende film nogensinde puttet på skærmen. I 1896 kom den første gysersfilm "Le Manoir du Diable" – og selvom der er langt vej fra Georges Méliès stumfilm til "The Shining" og "Nattevagten", må man erkende, at genren har hængt ved. Med filmklip, skræmmende lyde og gåsehud hopper vi igennem årtierne og kigger på forskellige bølger af film, der har defineret genren.

Hold: 24-1526
Dato: 02.10.2024
Tid: 19.30-21.00
 Folkehuset Ankersgade



ER GRETA GERWIG DEN STØRSTE FILMINSTRUKTØR LIGE NU?

Greta Gerwig startede som skuespiller, og her udviste hun et fantastisk talent for at spille kejtede og charmerende kvinder, der lige så stille lærte dem selv bedre at kende.

Undervejs steg hun i graderne, imens hun arbejdede sammen med sin mand, filminstruktøren Noah Baumbach.

Nu har hun instrueret tre spillefilm, der alle har været store succeser ved billetlugerne og prisuddelingerne. "Lady Bird" og "Little Women" er to mindre film kontra den nylige og altdominerende "Barbie" – men alle filmene har det til fælles, at de skildrer et nuanceret og afvæbnede portræt af både mænd og kvinder. Og så er de fandens underholdende. Men er det nok til at blive kaldt den største instruktør lige nu?

Hold: 24-1531
Dato: 18.11.2024
Tid: 19.30-21.00
 Folkehuset Møllestien

ER MARTIN SCORSESE DEN STØRSTE FILMINSTRUKTØR LIGE NU?

Dette foredrag kigger på Martin Scorsese, manden bag den ene klassiker efter den anden. Han runder sådan cirka et mesterværk i årtiet, og så har han omtrent 15 andre film selv de stærkeste instruktører blot kunne drømme om at lave. "Taxi Driver", "Raging Bull", "Goodfellas", "The Departed", "Wolf of Wall Street" og senest "Killers of the Flower Moon" – behøves der siges mere?

Han kom frem i amerikansk filmhistorie i 70'erne, hvor han sammen sine venner, Francis Ford Coppola, George Lucas og Steven Spielberg, lavede rebelske film, der råbte, "Fuck the system." Det er et mantra, han har beholdt gennem sin aktive karriere, der aldrig synes at slutte. Som 81-årige har han lige nu to film i produktion: Kan han være den største filminstruktør lige nu?

Hold: 24-1530
Dato: 11.11.2024
Tid: 19.30-21.00
 Folkehuset Møllestien





ER CHRISTOPHER NOLAN DEN STØRSTE FILMINSTRUKTØR LIGE NU?

Ingen moderne instruktør har kunnet koble komplekse fortællinger sammen med fantastisk action så godt som Christopher Nolan – og slet ingen har kunnet få folk i biograferne som ham.

Hver eneste gang manden blot annoncerer en film, så starter hype-maskinen og alle filmelskere glæder sig. Han har godt og vel 25 års erfaring bag sig, men han laver film som var han med fra mediets begyndelse. Nævnes blot "Inception", Batman-filmene og "Oppenheimer", burde det være CV nok til i det mindste at være i diskussionen om at være en af de største.

Kigger vi så på "Interstellar" og sansebombardementet "Dunkirk", kan vi vist ikke være i tvivl – men er han den største af de største?

Hold: 24-1529
Dato: 04.11.2024
Tid: 19.30-21.00
 Folkehuset Møllestien

SUPERHELTEFILM - EN ORIGIN HISTORIE

I 2008 ændrede filmlandskabet sig, da "Iron Man" kom i biografen – men nu synes superheltefilmene at have mistet deres kræfter. Hvordan startede og "sluttede" en af filmhistorien største og bedst indtjenende bølger?

Dette foredrag forsøger at fortælle oprindelseshistorien for den moderne superheltefilm. Hvordan den startede i begyndelsen af 00'erne med "X-Men"- og "Spider-Man"-filmene, og hvordan Marvels Cinematisk Univers overtog biograflandskab. Mange produktionsselskaber så succesen og tænkte, "Det kan vi da også." Især Marvel med Iron Man, Captain America og Black Panther dystede imod DC Comics ikoniske Batman og Superman. Udover blot at kigge på det helt store helte tager vi også dyk ned i subgenrens mere obskure afkroge.

Hold: 24-1527
Dato: 07.10.2024
Tid: 19.30-21.00
 Folkehuset Møllestien





HVORFOR GÅR SOLDATER I KRIG?

På trods af risikoen for død og lemlæstelse har krigen altid haft en dragende effekt på nogle mennesker, og når vi vender hjem fra slagmarken, ender overraskende mange med at længes tilbage.

Dette foredrag inviterer tilskuerne med ind i den ofte lukkede soldatverden for at forstå hvorfor. Det sker på baggrund af journalist og tidligere soldat Emil Arenholt Mosekjærs egne oplevelser såvel som samtaler med veteraner fra Anden Verdenskrig og frem til Ukraine. Han har som journalist og redaktør især beskæftiget sig med forsvarspolitik og internationale forhold og har i årenes løb ofte blandet sig i den offentlige debat i de skrevne medier, på radio og i tv. I april 2023 udgav han sin debutbog Soldaterhjerte.

Fortællingen er dermed ikke blot en rejse ud i verden, men også ind i ham selv

Hold: 24-1518
Dato: 06.11.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Fuglebakken

ISRAEL - FRA BIBELSK LAND TIL MODERNE STAT

Landområdet Israel, der tidligere hed Palæstina, er såvel en levende, moderne stat som et land, der historisk trækker tråde flere tusinde år tilbage i tiden.

Fra den bibelske periode gennem talrige kulturer og rigers påvirkninger til den nyere tid, zionismens fremkomst og endelig proklamationen af staten Israel i 1948.

Foredraget sætter fokus på den nyere tid og forudsætningerne for staten, der stadig udgør et kernepunkt i den mellemøstlige konflikt. Om underviseren Christian Friis er uddannet cand.mag. i Idéhistorie og Indienskundskab fra Aarhus Universitet.

Hold: 24-1519
Dato: 11.09.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Beder





KINA FØR OG NU

Kina er med sine ca. 5000 år på bagen en af verdens ældste kulturer. Som verdens tredjestørste land og verdens folkerigeste nation spiller landet en kolossal rolle i nutidens globale forhold.

Tag med på et strejftog gennem Kinas historie, gennem kejsertiden, republikken, den kommunistiske revolution og Mao-tiden til de økonomiske reformer og Kinas ubestridte plads blandt verdens førende nationer.

Christian Friis er uddannet cand.mag. i Idéhistorie og Indienskundskab fra Aarhus Universitet. Han er far til to og bor med sin familie i Askov, hvor han er tilknyttet Askov Højskole som underviser og som kursus- og rejseleder på højskolens rejsekurser.

Hold: 24-1520
Dato: 01.10.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Møllestien

DRØMMEN OM AMERIKA - DEN DANSKE UDVANDRING TIL USA

I årene fra 1860 til udbruddet af Første Verdenskrig udvandrede en ud af ti danskere. Langt størstedelen søgte lykken i Amerika.

Hvad rejste de væk fra? Hvad håbede de at finde? Hvordan blev deres nye tilværelse i det fremmede efter ankomsten til New York?

Den danske udvandring til Amerika er et spændende stykke Danmarkshistorie, der kaster lys over forandringer i datidens danske samfund. Foredraget stiller skarpt på årsagerne til den danske udlængsel samt drømmen om og troen på en bedre tilværelse på den anden side af Atlanten.

Hold: 24-1521
Dato: 11.10.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Solbjerg



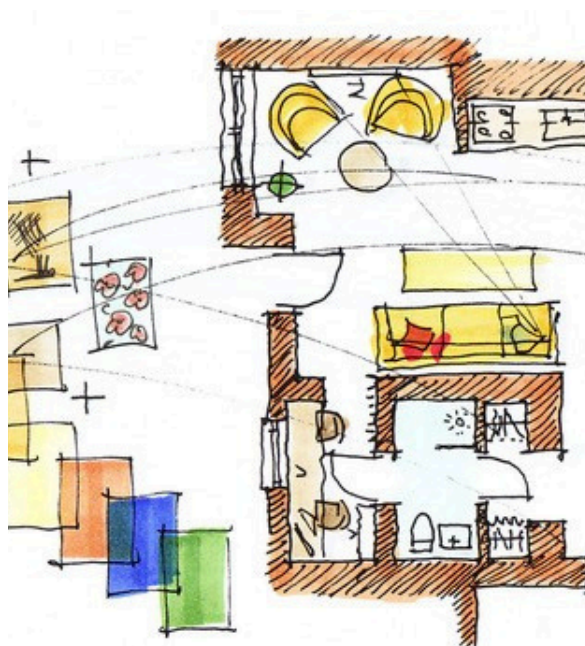


GALLERIVANDRING

Tag med på en eksklusiv gallerivandring rundt i Aarhus, hvor du kan træde ind i kunstens univers. Opdag kreativiteten og talentet som de forskellige gallerier har at byde på, og forelsk dig i kunsten på ny. Samtidskunsten benytter både de traditionelle medier og udforsker nye materialer og tilgange, som inviterer beskueren til at hengive sig selv til den kunstneriske oplevelse.

Hold: 24-1576
Dato: 29.09.2024
Tid: 11.00-14.00
 Store Torv

Hold: 24-1577
Dato: 06.10.2024
Tid: 11.00-14.00
 Store Torv



LIVET I RUM - INDRETNING FOR MENNESKER

Få inspiration fra mange billeder, metoder og konkrete eksempler, når rumdesigner og kunstner Mette Milling deler ud af sin erfaring fra 30 år med indretning- og designprocesser. Få kendskab til indretningsprincipper, rum-i-rum, den kreative proces, stemning, funktion, krop, perception, sanser/sind/følelser og fleksibilitet.

Hold: 24-1524
Dato: 11.09.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Fuglebakken



GA TIL BYUDVIKLING

Vil du gerne forstå hvorfor, der ikke er træer overalt i byen, hvorfor veje og cykelstier ser ud, som de gør, og hvordan du kan deltage mere direkte i arbejdet med byens huse og byrum? Sammen med stadsarkitekt Anne Mette Boye og direktør for Dansk Byplanlaboratorium Tina Saaby tager vi på en rejse fra det indledende og sansende møde med byens rum og huse til det konkrete arbejde med kommune-, helheds- og lokalplaner.

Hold: 24-1552
Dato: 06.10.2024
Tid: 10.00-16.00
 FO-Byen, Stiftens Lounge



Tankeværk

Ideer er værktøjer til
at skabe forandring.
Er du klar?

Tankeværk inspirerer mennesker og virksomheder til at tænke nyt og skabe mening ved at sætte de bedste ideer fra filosofien i værk.

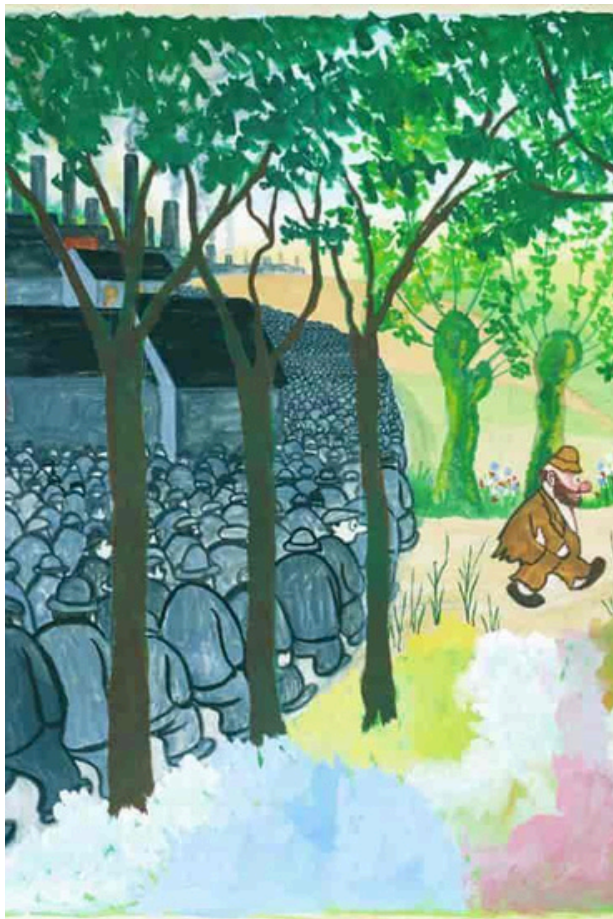
DE 7 GODER IDEER - EN FOREDRAGSRÆKKE MED JAKOB H. LOVAS FRA TANKEVÆRK

Til efteråret præsenterer vi en foredragsrække om filosofiens bedste ideer. Her er emnet altså ikke begrænset til en enkelt filosof eller åndsretning, derimod er der flere tænkere i spil, for så vidt de kan bidrage til at udfolde ideen.

Det, de 7 ideer har til fælles, er, at de har potentialet til at ændre vores arbejdsliv og hverdag. Så det er altså filosofi, når det er mest virkelighedsnært og virkelig kan gøre en forskel for helt normale mennesker i hverdagen, på arbejdspladsen eller i lokalsamfundet. Ideerne styrker nytænkning og menings-skabelse, fordi de hjælper os med at tænke nyt netop dér, hvor tingene virker mest fastlåst, og finde mening, hvor forvirringen og meningsløsheden er størst.

Hver ide fungerer som et selvstændigt foredrag og indeholder hårdtslående politisk filosofi, der knytter sig an til aktuelle emner, som ligger tæt på folks dagligdag. Målet er at folk skal se filosofien komme i spil i deres eget liv. Det handler om arbejdskritik, sociale fællede, fossil kapitalisme, mennesket 2.0, en ny økologi, radikal tillid og vedligeholdelse.

Jakob Hølgersen Lovas er filosof og optaget af, hvordan ideer kan påvirke vores liv og handlinger. Han er uddannet i filosofi og kritisk teori fra Københavns Universitet og Ludwig Maximilian Universität München, og han har som lærer i filosofi undervist hundredvis af mennesker i vores kulturs bedste ideer og det potentiale, de har til at skabe forandringer.



ARBEJDSKRITIK - *Eller hvordan lønarbejdet fik magten over vores liv og drømme, og hvordan vi slipper ud af guldburet igen*

Arbejde er blevet et af tidens mest omdiskuterede emner, der kan få alle fra statsministeren til helt normale mennesker op af stolene. Og det er helt forståeligt. For arbejdet fylder halvdelen af vores vågne timer og handler ofte om meget mere end bare løn, idet mange aktivt søger identitet og mening på arbejdspladsen.

Men hvordan kom det egentligt i stand, at vi alle blev "medarbejdere", der realiserer os selv gennem vores lønarbejde? Og hvorfor forsøgte de første generationer af lønarbejdere at slippe for lønarbejdet med alle midler, så kapitalismen blev bragt i sin mest alvorlige krise nogensinde? Det bliver vi klogere på, når vi dykker ned i lønarbejdets dramatiske historie, og trækker tråde frem til det stadig mere grænseløse og prekære arbejdsmarked af i dag.

Hold: 24-1538
Dato: 22.10.2024
Tid: 19.00-21.00
 FO-Byen

SOCIALE FÆLLEDER - *eller hvordan vores sociale liv har et eksplosivt potentiale til at forandre verden*

Fælleden er den jord, som ingen ejer, hvor de jordløse i gamle dage kunne lade deres køer græsse og på den måde klare sig selv. I dag er de fleste fælleder enten blevet omdannet til privat jord eller gjort til offentlig ejendom, som f.eks. Fælledparken.

Men fælleden er ikke død. For overalt omkring os findes der også sociale fælleder, der udspringer af vores sociale liv med hinanden, og som skaber enorm værdi for alle. Det kunne fx være sociale fænomener som sproget, hjælpsomheden eller den fede stemning i en bydel. De er ejede af alle og ingen. Men i en serviceøkonomi, der i stigende grad baserer sig på følelser, oplevelser og viden, er de sociale fælleder blevet tidens måske mest værdifulde ressource.

Hold: 24-1539
Dato: 05.11.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Ankersgade





FOSSIL KAPITALISME- Eller hvordan vi blev afhængige af fossile brændsler og ser en vej ud af afhængigheden igen

Det er menneskets sult efter billig energi, der mere end noget andet har drevet os mod den planetariske afgrund, vi kalder klimakrisen. Og netop afhængigheden af energi er indbegrebet af udfordringen, vi står overfor.

For hvordan kan vi leve gode liv, når det indebærer en total forandring af vores energimættede hverdag? Vi søger svar i energiens filosofi og historie, når vi ser på, hvordan den fossile verden, vi bebor, kom i stand.

Det er en dramatisk og næsten ufortalt fortælling om en række skæbnesvangre valg truffet i løbet af nogle få dage i juni 1825, der ledte til den enorme fossile infrastruktur, der i dag findes overalt omkring os, fra kaffemaskinen på køkkenbordet til olietankerne på havet.

Hold: 24-1540
Dato: 31.10.2024
Tid: 19.00-21.00
 FO-Byen

MENNESKET 2.0 - Eller hvordan kunstig intelligens kræver en ny definition af mennesket, fordi mennesket ikke længere er, hvad det har været

Hvad betyder ordet 'menneske' egentlig, når der findes nye intelligenser på vores computere, der kan udfordre os på intelligens, kreativitet og – måske – følelser? Der bliver sagt utrolig meget om kunstig intelligens for tiden, men filosofien kan tilbyde en anden og mere dybdeborende tilgang til emnet. Hvad sker der fx når den kunstige intelligens selv begynder at kode nye og stærkere udgaver af sig selv uden menneskelig indblanding? Hvordan ser universet ud for et væsen med en IQ hundrede gange større end et menneskes? Er kunstig intelligens i virkeligheden et andet ord for Gud? Og hvorfor er det så overraskende let for os at udtænke paranoia dommedagsscenerier, hvor robotter jagter mennesket gennem gaderne? Spørgsmålene er mange, og svarene er få i den kunstige intelligens' tidsalder, hvor vores faste begreber om det meste smuldrer mellem fingrene på os.

Hold: 24-1541
Dato: 24.10.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Sabro





EN NY ØKOLOGI - Eller hvordan supermarkedet danner rammen om vores liv, men enhver reel grøn omstilling begynder i køkkenhaven

Supermarkedets filosofi er at forstå kapitalismen ud fra maden, vi spiser. For mad er ikke som andre varer, vi kan købe. Uden mad dør vi. I dette foredrag retter vi blikket mod vores daglige erfaring af at handle ind i supermarkedet for at tilfredsstille vores rumlende mave. Herfra dykker vi ned i fødevarereproduktion, landbrugets historie og ikke mindst menneskets unikke og skæbnsvangre stofskifte – alt sammen for at forstå, hvordan en ny økologi er mulig.

Hold: 24-1542
Dato: 07.11.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Brabrand

RADIKAL TILLID - Eller hvordan vi gør verden bedre ved at stole på alle omkring os, særligt hvis de prøver at stjæle vores pung

Tillid er måske det mest værdifulde, vi har. Fordi det forbinder mennesker og holder samfundet sammen. Vi danskere har rigeligt af tillid. Ikke mindst fordi der – modsat de fleste andre ting af værdi – bliver mere af den, jo mere vi bruger den. Alligevel indretter vi stadig nye kontrolsystemer i samfundet og på arbejdspladsen, så vi er sikre på, at ingen bryder vores tillid. Hvordan undgår vi dette paradoks? Med endnu mere tillid! Lad din bil stå ulåst, lad pungen ligge fremme på cafébordet, og bed en vidt fremmed om hjælp.

Hold: 24-1543
Dato: 12.11.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Tilst



Hold: 24-1544
Dato: 20.11.2024
Tid: 19.00-21.00
 FO-Byen

VEDLIGEHOJDELSE - eller hvordan man strejker i køkkenet og husarbejdet, og laver en ny og bedre økonomi i processen

At blive voksen er at nå til den erkendelse, at vedligeholdelse fylder det meste. Vi tager opvasken, støvsuger, motionerer, laver mad, reparerer hullet i skjorten – og i morgen kan vi begynde forfra. Fordi tingene og os selv nedbrydes og går i uorden, hvis vi ikke hele tiden står imod entropien med store mængder omsorgs- og husarbejde. Dette kontinuerlige arbejde udgør kernen i økonomien, fordi det er her, vores arbejdskraft bliver genskabt, så vi igen kan gå på job dagen efter. Men vedligeholdelsesarbejdet bliver sjældent værdsat eller i det hele taget betragtet som arbejde, der skal kompenseres. Og det selvom økonomer anslår, at husarbejdets værdi er langt større end Silicon Valleys.

Sprog & FVU





SPANSK FOR BEGYNDERE (EFTERMIDDAGSHOLD)

Hablas español? Kurset er for dig, der gerne vil lære at tale og forstå spansk – til rejsebrug eller som spændende hjernegymnastik. Smag på et flot sprog, og opdag en hel verden! Gennem taleøvelser, enkle tekster og grammatik lærer vi sproget fra bunden.

Kurset kræver intet forudgående kendskab til spansk. Udgifter til materialer må påregnes.

Hold: 24-1272
Dato: 13.09.2024
Tid: 13.00-14.50
Mødegange: 12
 FO-Aarhus, Vester Alle 8

SPANSK FOR LET ØVEDE

Ya hablas español? Kurset er for dig, der allerede kan en smule spansk, men gerne vil lære at tale sproget lidt mere flydende. Vi arbejder med enkle tekster (bl.a. fra lærebogen "Tapas") og samtaleøvelser med fokus på improvisation og frihed i den sproglige udfoldelse.

Kurset foregår stille og roligt, så alle kan deltage. Udgifter til materialer må påregnes.

Hold: 24-1273
Dato: 13.09.2024
Tid: 10.00-11.50
Mødegange: 12
 FO-Aarhus, Vester Alle 8



ESPERANTO FOR BEGYNDERE

Ĉu vi parolas Esperanton? Det gamle verdenssprog er stadig levende, og i mange lande findes der esperanto-talende entusiaster og sprognørder. Hvad enten du ønsker at deltage i snakken eller læse digte og nyheder på et eksotisk sprog, så er du bon-vena (velkommen)! Esperanto er nemt at lære og skærper din forståelse af grammatikken i bl.a. spansk og fransk. Ved hjælp af enkle tekster og samtaler lærer du alt det grundlæggende.

Ingen forudgående kundskaber kræves. Udgifter til materialer må påregnes.

Hold: 24-1274
Dato: 12.09.2024
Tid: 16.30-18.20
Mødegange: 12
 FO-Aarhus, Vester Alle 8

GRATIS FVU-ENGELSK HOS FO-AARHUS

MED FVU-ENGELSK BLIVER DU BEDRE TIL AT
TALE, SKRIVE OG FORSTÅ ENGELSK.



OBS: INDEN START LAVER VI EN FVU-ENGELSK TEST FOR AT FINDE DIT NIVEAU

FO-AARHUS TILBYDER FORBEREDENDE VOKSENUUNDERVISNING I ENGELSK

Der er ingen deltagerbetaling

På FVU-engelsk lærer du at tale, skrive og forstå engelsk, som du kan bruge på jobbet og i hverdagen.

Undervisningen er for voksne, der ønsker at blive bedre til engelsk.

Du behøver ikke at kunne engelsk inden du starter, da der er undervisning på flere niveauer

Undervisningen er mandage kl. 10.00 – 11.30 (tilsvarende to lektioner) i FO-byen på Vester Allé 8.

Et forløb består af 30-60 lektioner, og der er løbende optagelse.

Underviser er Karin Coles.

OBS: Inden start laves der en FVU-engelsk test for at finde dit niveau. Der kan allerede nu bookes en tid til testen på www.fo-aarhus.onlinebooq.dk.

Vil du vide mere, kontakt: Lasse Langfeldt, tlf. 21812030 eller lala@fo-aarhus.dk



FORBEREDENDE VOKSENUNDERVISNING - FVU

FVU er et gratis tilbud til alle voksne der er fyldt 18 år og der har basale problemer i dansk og matematik. For dig, der er gået ud af folkeskolen, men nu har brug for at blive bedre til enten at læse, stave eller skrive, eller få mere styr på grundlæggende matematik til brug i hverdagen.

Men FVU er også for dig med længere skolegang og uddannelse, der har brug for at lære for eksempel om reglerne for ordenes endelser.

Tosprogede kursister, der taler dansk på et niveau, der svarer til sprogskolens danskprøve 1, kan også gå på FVU.

På et FVU-hold er der normalt mellem 10 og 14 kursister.

For mere information om vores FVU-hold kontakt:
Lasse Langfeldt, tlf. 21812030 eller lala@fo-aarhus.dk



FVU-DANSK

FVU-dansk er undervisning på fire forskellige niveauer i læsning, stavning og skriftlig fremstilling.

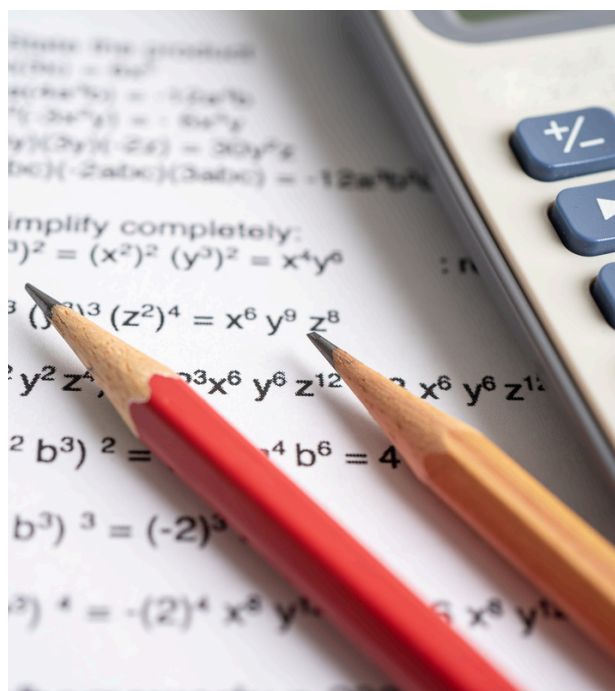
Målet med undervisningen er, at du får mulighed for at afklare, forbedre og supplere dine færdigheder i læsning, stavning og skriftlig fremstilling.

FVU-dansk har fire forskellige trin. Før du begynder på undervisning, får du lavet en læseskrive-test, der viser hvilket trin, du bør gå på.

FVU-MATEMATIK

FVU-matematik er undervisning i talforståelse, regning og basale matematiske begreber.

FVU-matematik har to trin. Før du begynder på undervisning, får du lavet en test, der viser hvilket trin, du bør gå på.



ORDBLINDE-UNDERVISNING

Langt de fleste ordblind bliver bedre til at læse og skrive, når de får en undervisning, der er specielt tilrettelagt i læsning og skrivning for ordblind.

Hos FO-Aarhus tilbyder forskellige typer målrettet undervisning, som tager særligt hensyn til dig, der er ordblind.

Du kan både få undervisning i dansk og engelsk.

Få en gratis test, der viser, om du er berettiget til ordblind-undervisning

Vil du vide mere, kontakt: Lasse Langfeldt, tlf. 21812030 eller lala@fo-aarhus.dk



Seniordaghøjskolen



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.

Du inviteres indenfor på kulturhøjskolen hos FO-Aarhus til et inspirerende forår, fyldt med foredrag og kulturelle aktiviteter, samt et dejligt fællesskab med andre videbegærlige kursister. På højskolen vil du møde levende formidling, høj faglighed og godt selskab, hvor der er plads til både eftertanke og til at stille spørgsmål og udveksle holdninger, som giver nye perspektiver på livet.

I efteråret 2024 tager vi med kulturen i maskinrummet.

Seniordaghøjskolen vil følge med en række forskellige kulturaktører i maskinrummet for at få indblik i, hvordan de udvikler deres kulturtilbud til et moderne publikum.

Vi skal både høre oplæg fra kulturinstitutionerne samt besøge en række kulturaktører i og uden for Århus. Vi vil se på, hvordan institutionerne har udviklet sig historisk, hvordan de arbejder konkret og strategisk med deres formidling og genstandsområde, hvilke publikumsgrupper de gerne vil tiltrække samt høre om fordele og udfordringer ved at formidle kultur i dag sammenlignet med tidligere. Kort sagt vil vi indkredse, hvilke vilkår dagens kulturinstitutioner fungerer på, og hvilken rolle ser de sig selv spille i det moderne samfund.

Følg med os ind i kulturens maskinrum – hjerteligt velkommen på Seniordaghøjskolen!

Højskolen har et mandag-onsdagshold og et tirsdag-torsdagshold og holder til på Fjordsgade Forenings- og Fritidshus ved Ingerslevs Boulevard.

Kom og vær med på Seniordaghøjskolen til et efterår og vinter med viden, oplysning, kultur og debat i dejligt fællesskab med andre nysgerrige kursister. Program med detaljeret indhold for alle forårets foredrag på højskolen kan ses her på FO.dk medio juni.

HOLD: 24-1280
MANDAG & ONSDAG
Start: 09.09.2024
Tid: 10.00-14.10
Mødegange: 26
 Fjordsgade Forenings- og Fritidshus

HOLD: 24-1281
TIRSDAG & TORSDAG
Start: 10.09.2024
Tid: 10.00-14.10
Mødegange: 26
 Fjordsgade Forenings- og Fritidshus



Graviditet & Barseel



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 din baby.

Du skal medbringe pusleunderlag/tisseunderlag og 2-3 stofbleer. Du får en lille flaske økologisk, vegetabilsk olie til at massere med.

Workshoppen er for babyer på 2-10 måneder.

Hold: 24-1509
Dato: 12.09.2024
Tid: 10.00-11.00
 Folkehuset Skejby

Hold: 24-1510
Dato: 10.10.2024
Tid: 10.00-11.00
 Folkehuset Møllestien

Hold: 24-1585
Dato: 03.09.2024
Tid: 10.00-11.00
 Folkehuset Brabrand



BARSELSKONCERT: ROCK MED DIN BABY

Er du far eller mor på barsel og er du klar til at høre noget akustisk rock sammen med dit barn? Så kom til koncerten Rock med baby, hvor lige dele Kashmirnumre og originalmusik sørger for, at den lille ny får en god start på musiklivet. Melodiøse rocknumre, der både er behagelige at høre på for dit barn og med noget kant til dig, så I lige kommer ud og får noget frisk luft.

Martin Ross har spillet guitar i 25 år og har skrevet musik lige så længe. Han faldt i Kashmirgrøden som ung og har centreret sit musikspil og musikskrivning om den stil.

Hold: 24-1515
Dato: 19.09.2024
Tid: 10.00-11.30
 Folkehuset Beder

Hold: 24-1516
Dato: 03.10.2024
Tid: 10.00-11.30
 Folkehuset Kolt-Hasselager

Hold: 24-1517
Dato: 19.11.2024
Tid: 10.00-11.30
 Folkehuset Solbjerg



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 seks 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 din graviditet.

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.

Hold: 24-1167
Start: 30.05.2024
Tid: 18.15-19.00
Mødegange: 5
 Marselisborgcenteret

Hold: 24-1262
Start: 08.08.2024
Tid: 18.15-19.00
Mødegange: 6
 Marselisborgcenteret

Hold: 24-1264
Start: 19.09.2024
Tid: 18.15-19.00
Mødegange: 6
 Marselisborgcenteret

Hold: 24-1266
Start: 07.11.2024
Tid: 18.15-19.00
Mødegange: 6
 Marselisborgcenteret

Hold: 24-1168
Start: 30.05.2024
Tid: 19.00-19.45
Mødegange: 5
 Marselisborgcenteret

Hold: 24-1263
Start: 08.08.2024
Tid: 19.00-19.45
Mødegange: 6
 Marselisborgcenteret

Hold: 24-1265
Start: 19.09.2024
Tid: 19.00-19.45
Mødegange: 6
 Marselisborgcenteret

Hold: 24-1267
Start: 07.11.2024
Tid: 19.00-19.45
Mødegange: 6
 Marselisborgcenteret



VISIBLE MENDING FOR BEGYNDERE (BARSELHOLD)

På denne workshop lærer du at reparere dit eller dit barns tøj med flotte og simple broderiteknikker. Hvis du er forælder, kender du sikkert til huller på bukserne ved knæene. Du har måske også oplevet, at der er gået hul på noget af dit eget tøj. I stedet for at smide tøjet ud kan du på denne workshop lære at fikse små huller med en lille broderet frugt eller et fint symbol. Visible mending handler om at tænke kreativt og se mulighederne, når tøj har taget skade.

Carolina vil gennemgå forskellige begyndervenlige teknikker, som kan anvendes til at dække mindre huller i tøj. På dagen får du et lille broderikit, så du kan prøve teknikkerne af og tage dem med dig hjem bagefter. På workshoppen får du noget stof at øve broderi på, men du kan også tage tøj med, som skal fikses. Tag også meget gerne din baby med. Babylyde er velkomne, og der er plads til både legetøj, amning – og alt det, der ellers hører med.

Hold: 24-1514
Dato: 14.11.2024
Tid: 10.00-12.00
 Folkehuset Skejby



BABYFØRSTEHJÆLP - JUST IN CASE

Til kurset om babyførstehjælp hos FO-Aarhus 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 feberkræmper og falsk strubehoste (gøende hoste) De (frivillige) praktiske øvelser kan give dig en tryghed og hjælpe dig med at bevare roen og handle effektivt, hvis uheldet skulle være ude. Det hele foregår roligt i en hyggelig atmosfære, hvor din egen baby kan være med på sidelinjen. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål løbende.

Underviser Tim Linde Nielsen er til dagligt Paramediciner i Aarhus.

Hold: 24-1513
Dato: 28.08.2024
Tid: 12.30-14.30
 Folkehuset Brabrand



Mad & Drikke



LÆR AT LAV MIDLHAVSKOST

Middelhavskosten er en velsmagende kostform, der er god for både kloden og kroppen. Den kendetegnes ved, at den righoldigt indeholder planteolier, oliven, nødder, fjerkræ, bælgfrugter, grøntsager, frugt, krydderurter, fisk og avokado. Middelhavskosten spises typisk i Grækenland, Spanien, Italien og Tyrkiet, men er ved at vinde indpas i de vestlige lande.

På holdet bliver der eksperimenteret med mere eller mindre velkendte ingredienser og madlavningsmetoder i selskab med andre madglade kursister og den ernæringsprofessionelle underviser.

Tilmeld dig i dag og få smagen af syden med hjem, som vil imponere både dine gæster og familie.

Hold: 24-1578
Dato: 24.08.2024
Tid: 10.00-14.00
 Folkehuset Møllestien

Hold: 24-1579
Dato: 28.09.2024
Tid: 10.00-14.00
 Folkehuset Sabro



LÆR AT LAV INDISK MAD

Det indiske køkken er fyldt med smag og duftende krydderier. Til en rigtig middag i Indien serveres thali, og det skal vi også lave på dette kursus.

En thali består af mange forskellige retter, som serveres på samme tid, og som vi skal smage på til sidst. Tag med på kurset, hvis du gerne vil lære mere om indisk mad. Vi skal blandt andet lave: - Naan-brød - Chutney - Dal Tadka - Tandoori chicken - Samosas - Jeera rice.

Kurset er både velegnet til vegetarer og kødspisere. Medbring gerne en lille bøtte til at tage eventuelle rester med hjem i.

Hold: 24-1582
Dato: 22.10.2024
Tid: 17.00-21.00
 Folkehuset Møllestien



Hold: 24-1580
Dato: 03.10.2024
Tid: 17.00-20.00
 Folkehuset Møllestien

SYLTNING OG KRYDDERSALT

Syltning er oprindeligt en metode, som man har brug til at konservere maden med. Men i dag bruger man den også til lave forskellige smagsvarianter med. Man kan både sylte med en eddikelage, men man kan for eksempel også saltsylte citroner.

Ud over at sylte og saltsylte kommer vi på kurset også til at lave vores egen kryddersalt. Og så kommer vi til at lave flere forskellige ting, der kan være gode som fx værtindegaver eller hjemmelavede julegaver.

På kurset vil vi også lave lidt aftensmad med forskellige syltede elementer.

Tag gerne selv et par rene sylteglas med.

FERMENTERING

Fermentering er en urgammel konserveringsmetode, som man har brugt gennem flere tusinde år. Nu er fermentering blevet hipt igen, da den er med til at skabe nye smagsnuancer til velkendte retter og udvide paletten inden for køkkentechnikker. På kurset laver vi kimchipandekager og en let salat, som vi spiser undervejs.

Du mulighed for:

- At starte fermentering af egen curtido/kimchi
- At fremstille kombucha

Medbring gerne eget patentglas, hvis du har et.

Hold: 24-1581
Dato: 10.10.2024
Tid: 17.00-21.00
 Folkehuset Møllestien



Hold: 24-1583
Dato: 07.11.2024
Tid: 17.30-20.30
 Folkehuset Møllestien

Hold: 24-1584
Dato: 28.11.2024
Tid: 17.30-20.30
 Folkehuset Sabro

LÆR AT LAVE RAMEN

Suppen over alle supper!

Ramen er en japansk nudelsuppe baseret på en fond, og den serveres med nudler, æg, forskellige variationer af grøntsager og protein.

Suppen er nem at variere og tilpasse, så den kan både nydes af vegetarer og kødspisere. På kurset gennemgår vi alle smagsgiverne, og du får lov til at lave din egen ramen fra bunden samt at lave gyoza. Til slut spiser vi sammen.

Medbring gerne en lille bøtte til at tage eventuelle rester med hjem i.



CAFÉ NICOLAI

VESTER ALLÉ 8A, 8000 AARHUS C

Velkommen til Café Nicolai, en socialøkonomisk virksomhed, hvor vi kombinerer lækker mad med et meningsfuldt formål. Vores café er en del af FO-Aarhus, og her hos os kan du nyde en skøn frokost i hyggelige omgivelser, mens du støtter et godt formål.

En frokostoplevelse udover det sædvanlige

Hos Café Nicolai tilbyder vi frokost med en lækker salatbuffet og dagens ret, der serveres hver dag fra 11:30 til 13:00. Vores buffet består af et udvalg af blandede salater, en lun ret og friskbagt brød. Vi sætter en ære i at servere velsmagende og sund mad, der tilfredsstiller både mave og sjæl.

Et sted med hjertet på rette sted

Café Nicolai er ikke bare en café – vi er en socialøkonomisk virksomhed, der giver mennesker en chance for at opbygge selvtillid og færdigheder gennem meningsfuldt arbejde. Vores team består af både fastansatte og mennesker i forløb, der hver dag arbejder sammen om at skabe en tryk og inspirerende atmosfære. Når du besøger os, er du med til at støtte vores medarbejderes udvikling og selvværd.

Åbningstider: tirsdag – fredag kl. 9:30 – 13:30

Vi glæder os til at byde dig velkommen hos Café Nicolai, hvor maden er lækker, og fællesskabet er varmt. Kom forbi og oplev, hvordan vi sammen kan gøre en forskel.

FIND MERE INFORMATION OG UGENS MENU



GYNGEN. DK



Kreativt



CREPEPAPIRBLOMSTER BEGYNDERWORKSHOP

Hop med på trenden, og lær at skabe dine egne flotte papirblomster. Crepepapirblomsterne får 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 begynderniveau.

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 udklip af blomsterblade og bladgrønt til dekoration af crepepapir og brug af blomstertape.

Til workshoppen vil du have mulighed for at skabe op til tre papirblomster som f.eks. valmuer, franske anemoner, tulipaner og pæoner, som du får med dig hjem. Du får skabeloner, opskrifter og teknikker, som du kan arbejde videre med efter workshoppen. Materialer og redskaber er der sørget for, så du blot skal møde op til et kreativt pusterum.

Hold: 24-1558
Dato: 10.10.2024
Tid: 16.30-19.30
 Folkehuset Stavtrup

Hold: 24-1557
Dato: 10.09.2024
Tid: 16.30-19.30
 Folkehuset Hasle



Hold: 24-1554
Dato: 22.10.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Brabrand

VISIBLE MENDING - SMUKKE REPARATIONER

Lær at reparere tøj med flotte og simple broderiteknikker.

De fleste kender til de små huller, som dukker op på børnenes tøj ved knæene eller måske er der gået hul i din egen yndlingsbluse - i stedet for at smide tøjet ud, kan du på workshoppen lære at fikse de små huller med en lille broderet frugt eller et fint lille symbol.

Workshoppen henvender sig til nybegyndere, og Carolina går igennem forskellige begyndervenlige teknikker, som kan anvendes til til at reparere og dække mindre huller i tøj.

På dagen får alle udleveret et lille broderikit, så man kan prøve teknikkerne af, og som man kan tage med sig hjem bagefter. Tag meget gerne noget tøj med, som du vil lave visible mending på.



Hold: 24-1560
Dato: 23.11.2024
Tid: 14.00-17.00
 Folkehuset Trige

Hold: 24-1559
Dato: 30.11.2024
Tid: 14.00-17.00
 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.

KREATIV BELYSNING: WORKSHOP I LAMPE-COLLAGE

Har du nogensinde haft en gammel lampeskærm, som trængte til et nyt liv? På denne workshop kan du lære at lave collage på rispapirlamper, så du får en helt unik lampeskærm prydet med alskens slags billeder fra aviser, ugeblade og lignende. Lampeskærmene giver et let dæmpet lys, og man kan se bagsiden af collagebilledernes sider, når lyset er tændt.

Workshoppen kræver ingen erfaring og er for alle, der er nysgerrige. Der vil være en uformel stemning, og man kan tilpasse processen til sine egne ambitioner og ideer.



Hold: 24-1572
Dato: 18.09.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Møllestien



Hold: 24-1562
Dato: 29.10.2024
Tid: 16.30-19.30
 Folkehuset Skejby

FOLDNING AF BØGER - WORKSHOP

Der er så mange bøger, som samler støv på bogreolerne, eller som ender sine dage på genbrugsstationen. Især de ældre bøger har ofte et smukt omslag, og man kan se, der ligger et håndværk bag. I stedet for at smide bøgerne ud vil vi på denne workshop folde bøgerne til små kreative kreationer, der kan pynte fint på reolen eller hænge fra loftet. Har man en særlig bog, som man gerne vil folde, er man velkommen til at medbringe den, ellers er der også rig mulighed for at gå på opdagelse i underviserens samling og finde den helt rette bog der.

Til workshoppen gennemgår vi forskellige teknikker, og man får råd og vejledning undervejs i processen, så alle kommer hjem med noget, man stolt kan vise frem.



DOODLE ART - MINDFUL TEGNING WORKSHOP

Vi fordyber os i kunstarten doodle; en meditativ kunstart. Du vil blive guidet til at lave små miniværker og en lille bog, du selv skaber. Heri kan du indsætte dine små værker, eller du kan lave nogle direkte i bogen. Vi kommer omkring forskellige teknikker, og du stifter bekendtskab med flere kvaliteter af papir, og får indblik i, hvordan du kan anvende disse.

Der er i alt indregnet kr. 150,- til materialer m.m. (En tusch, en fineliner og papir, som kan tages med hjem)

Hold: 24-1501
Dato: 19.09.2024
Tid: 16.30-20.40
FO-Aarhus, Vester Allé 8

Hold: 24-1502
Dato: 03.10.2024
Tid: 16.30-20.40
FO-Aarhus, Vester Allé 8

Hold: 24-1503
Dato: 31.10.2024
Tid: 16.30-20.40
FO-Aarhus, Vester Allé 8



BEGYNDERSYNING

- LÆR AT SY EN KJOLE ELLER EN BLUSE

Denne upcyclings-workshop er for dig, der gerne vil starte din egen syrejse - og bruge dine kreative evner til at forvandle sengetøj til en flot kjole eller bluse. Det er et lille hold med god tid og plads til, at Carolina kan hjælpe den enkelte på vej. Hun vil også fortælle om materialer og basale teknikker inden for syning.

På dagen kommer du til at lære alt det, du skal vide for at få symaskinen til at spinde. Alle får herudover et begyndervenligt mønster i størrelserne 36-44 med hjem. Mønstret til kjolen eller blusen, du får, er Carolinas eget design, som hun kalder "Millekjolen".

Det skal du selv have med:

- En symaskine
- Noget stof, som du kan se muligheder i. Det kunne f.eks. være sengetøj, da det er nemt at arbejde med. Man kan næsten også altid finde noget flot i god kvalitet og stand i genbrugsbutikkerne.

Hold: 24-1553
Dato: 03.11.2024
Tid: 10.00-14.00
Folkehuset Brabrand



LANDSKABSMALERI

Naturen er mangfoldig i både form, farver og stemninger, og der er uendelige muligheder for at dykke ned i store og små motiver.

Vi vil på dette kursus lege med, hvordan vi udnytter disse muligheder. Der vil både være mulighed for at afprøve den helt naturrealistiske tilgang og den mere ekspressive. Vi vil benytte materialer som bl.a. akrylmaling, tusch og oliekriddt. Der males på lærred, som underviseren medbringer. Materialer er inkluderet i prisen.

På workshoppen vil Merete fra Art Stories skabe den røde tråd i den kunstneriske proces, som binder aktiviteten sammen. Her vil der være fokus på medborgerskab samt at skabe gode betingelser for samvær og fællesskab. .

Hold: 24-1570

Dato: 25.11.2024

Tid: 16.30-19.30

Folkehuset Skejby



GRAFISK TRYKKETEKNIK PÅ GELPLADER

Til denne workshop skal vi arbejde med monotypi på gelplade og dets grafiske udtryk. Vi skal komponere motiver, eksperimentere med farvevalg, størrelser og sammensætninger. Monotypi på gelplade er en fladtryksteknik, hvor diverse farver og materialer påføres en gelplade. Herfra tages der flere aftryk, indtil man har det ønskede resultat.

Vi arbejder med akrylmaling, der bliver valset på gelplader, hvorefter vi bearbejder pladen yderligere med påsætning af ting, laver relief og aftryk af diverse ting, som for eksempel planter, blade, snor, mm. Det er en spændende proces, hvor der er rig mulighed for at eksperimentere med former og farver.

Hold: 24-1568

Dato: 07.10.2024

Tid: 16.30-19.30

Folkehuset Skejby



Hold: 24-1561
Dato: 19.11.2024
Tid: 16.30-19.30
Folkehuset Sabro

WORKSHOP - MALING PÅ GAMLE MALERIER

Genbrugsstationer og genbrugsbutikker bugner af gamle malerier med smukke rammer fra den tid, hvor håndværket var i orden. Mange af motiverne er måske ikke det, vi går og drømmer om at hænge op på væggene, men det er på samme tid også synd, hvis billederne ender på forbrændingen. Til workshoppen bruger vi tusch til at tegne på de gamle malerier og efter en kort introduktion til tusch og teknikker, kaster vi os ud i at tegne på hvert vores maleri. Man er velkommen til at medbringe sit eget maleri fra gemmerne eller selv at gå en tur på genbrugsjagt inden workshoppen. Ellers vil det også være muligt at vælge et af de malerier, underviseren har med. Materialer er inkluderet i prisen.

LÆR AT VÆVE MED GENBRUGSGARN

Kunne du tænke dig at lære at væve smukke vægophæng? Så er denne workshop for dig! Workshoppen er til dig, som er helt nybegynder og nysgerrig på væve-universet. På denne workshop lærer nemlig du de basale teknikker inden for vævning, så du kan lave dine egne farverige og unikke ophæng til din bolig. På dagen skal du medbringe garnrester eller genbrugsgarn, som du gerne vil skabe et ophæng med. Det er en god idé at medbringe forskellige tykkelser for at give et fint spil til det færdige resultat.

Hold: 24-1555
Dato: 29.09.2024
Tid: 10.00-13.00
Folkehuset Skejby



Hold: 24-1571
Dato: 09.11.2024
Tid: 11.00-15.00
Folkehuset Ankersgade

BYENS SKJULTE KUNST: WORKSHOP MED URBAN DECOLLAGE

Igennem det 20. århundrede begyndte mange kunstnere at eksperimentere med nye materialer og medier til deres kunst – en af de nye ting, de fandt på, var décollagen. Décollage er, som ordet lyder, det modsatte af en collage – i stedet for at lime ting oven på hinanden, tager man lag, der allerede er limet oven på hinanden, og kradser igennem for at afsløre de forskellige lag. Som mange af de moderne kunstnere gjorde, skal vi ud i byens gader og finde de steder, hvor plakaterne hænger i tykke lag oven på hinanden. Vi tager dem med tilbage på værkstedet og ser, hvad vi kan finde af farver og billeder i de forskellige lag.



Hold: 24-1556
Dato: 07.09.2024
Tid: 10.00-14.00
 Folkehuset Vejlbj

LÆR AT SY POJAGI

- EN KOREANSK PATCHWORKTEKNIK

Kunne du også tænke dig at have et pojagi-gardin? Eller måske et pojagi-a? Så er denne workshop for dig! Workshopen er til dig, som er begynder, men også til dig, som kender til syning, men gerne vil lære en ny teknik. Til workshopen lærer du de basale teknikker inden for syning og den helt særlige teknik, som giver pojagi-gardiner den smukke effekt i solens lys. På dagen skal du medbringe en symaskine, sygrej - og forskelligt stof i fastvævet bomuld i farver, som du synes passer godt sammen. Carolina Agno har de sidste fire år delt sine kreationer på Instagramprofilen @kreaagno. Her deler hun guides og inspiration til bl.a. sy- og broderiprojekter, ofte med et upcyclingsfokus.

BYVANDRINGS-CROQUIS

Du har måske prøvet at tegne croquis i en tegnesal med en levende model, en stilleben-opstilling af frugter og vaser eller noget helt tredje.

Til denne workshop skal vi tegne efter noget helt andet og mere levende - vi skal nemlig have vores skitsebog under armen, gå ud i gaderne og tegne det liv, der bevæger sig i bybilledet. Vi kommer til at tegne efter mennesker i gågader, fugle på himlen samt hinandens bevægelser, og vi slutter af med en tur i botanisk have for at tegne planter. Du behøver ikke at have avancerede tegneevner for at deltage i denne workshop, men du skal have mod på at slippe strengen fri fra alle mulige forventninger om perfektion og grundighed. Skitsebog, blyanter og kul bliver udleveret på workshopen.



Hold: 24-1574
Dato: 25.08.2024
Tid: 13.00-16.00
 Store Torv



Hold: 24-1563
Dato: 26.11.2024
Tid: 16.30-19.30
 Folkehuset Skejby

ENGLE - WORKSHOP

Det kan noget ganske særligt, når man sidder og sysler med at skabe engle. Det er næsten helt meditativt, når man fordyber sig i nuet, og med ganske få midler kan man få skabt de fineste små engle, som kan pynte på juletræet eller foræres til en, man holder af.

På denne workshop skal vi folde, klippe og klistre og forvandle skrald som æggebakker og gamle bøger til smukke, fredfyldte engle. Der vil være en kort introduktion til de forskellige muligheder, inden vi hver især går i gang med den engel, vi har lyst til. Undervejs vil der være rig mulighed for sparring omkring de forskellige teknikker, og man kan eksperimentere med at give sine engle et personligt udtryk. Materialer er inkluderet i prisen.



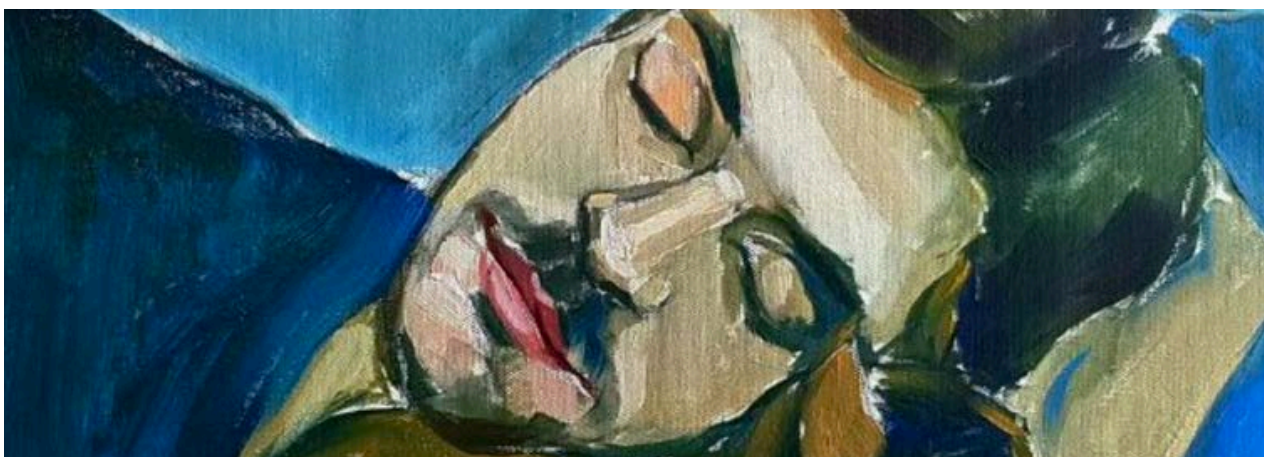
REALISTIC OIL PAINTING - WEEKEND COURSE

In this course you will learn how to paint realistically looking real life objects. We will paint a still life. We will start by drawing the composition first and then we will focus on how light and shadow influences it, and how they build shapes together. You will learn how to mix oil colors, how to layer the paint and how to make the composition look lively and real.

The course is suitable for people with no experience or little experience in painting and drawing. You need to bring your own materials for the course. You need to have old clothes while painting because oil paints make stains. A list of materials will be sent out to you shortly before the course starts. The course is taught in English.

Hold: 24-1296
Dato: 14.09.2024
Tid: 10.00-14.35
 FO-Aarhus, Frederiksgade 78

Hold: 24-1297
Dato: 16.11.2024
Tid: 10.00-14.35
 FO-Aarhus, Frederiksgade 78



PORTRAIT PAINTING WITH OILS - WEEKEND COURSE

In this course you will learn how to paint a portrait using oil paints. Our focus will be setting a correct facial structure in the beginning, by drawing some sketches. Then we will proceed with the paint, creating realistic skin tones and learning the importance and roles of lights and shadows in painting. What's exciting about this course is that we will have a living model posing and we will be able to observe and recreate not only their physical appearance but also the specifics in their face and posture that makes them unique. If you have little or no experience in painting in general, painting a portrait or drawing, this course is for you. You need to bring your own materials for the course. You need to have old clothes while painting because oil paints make stains. A list of materials will be sent out to you shortly before the course starts. The course is taught in English.

Hold: 24-1298
Dato: 07.09.2024
Tid: 10.00-14.35
 FO-Aarhus, Frederiksgade 78

Hold: 24-1299
Dato: 02.11.2024
Tid: 10.00-14.35
 FO-Aarhus, Frederiksgade 78



Hold: 24-1500
Dato: 12.09.2024
Tid: 16.30-19.15
 Læssøesgade Skole

REALISTIC DRAWING - FOR BEGINNERS

The course is aimed at people who have little or no experience in drawing and want to learn how to create realistic drawings. This course is relevant if you want to apply for drawing school later. In this course you will learn classic drawing techniques. You will learn how to create lifelike objects and compositions, how lights and shadows play their role in the visible surroundings and how to understand the nature and construction of objects rather than just copying what you see on the surface.

All participants need to buy their own materials. In case of a live model, participants pay the model fee. The course is taught in English.

TEGNEKURSUS - ET GLIMT AF NATUREN

Vil du gerne i gang med at tegne, eller har du lyst til at genoptage interessen? Så er dette kursus noget for dig.

Omdrejningspunktet for dette kursus er at tegne noget fra eller i naturen. Vi skal for eksempel tegne ud fra blomster, planter, fotomateriale eller noget af det, vi selv ser i naturen. Her vil vi bruge materialer som blyant, kul, tusch, farveblyanter og diverse former for papir. Vi skal lære om, hvordan man kan tegne ud fra iagttagelser og former. Vi skal også arbejde med, hvordan man lægger skygger på sine tegninger. Der vil være introduktion til skraveringer og at tone sin pålægning af farver, så tegningerne bliver mere levende og detaljerede. Kurset henvender både sig til begyndere og letøvede.



Hold: 24-1564
Dato: 02.10.2024
Tid: 16.30-19.30
 Folkehuset Vejlbj



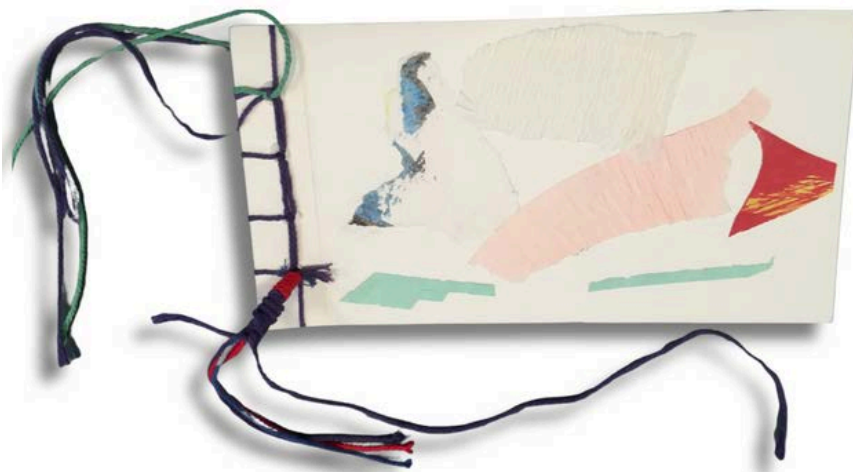
Hold: 24-1575
Dato: 24.10.2024
Tid: 19.00-21.00
 Antikmuseet, Aarhus universitet

CROQUIS PÅ ANTIKMUSET

Antikmuseet er et museum for antikt græsk, etruskisk og romersk kunst i Aarhus, beliggende på Aarhus Universitets campus.

Til denne workshop skal vi især fokusere på gipsafstøbningerne og afprøve forskellige tegneteknikker til at tegne efter figurerne. Vi skal prøve nogle forskellige redskaber af og forhåbentligvis få udfordret blikket på skulpturerne.

Workshoppen kræver en lille smule erfaring med at tegne, men man behøver ikke at have haft noget tidligere undervisning eller nogen ekspertise i tegning. Skitsebøger, blyanter, kul og eventuelle andre tegneredskaber vil være tilgængeligt på dagen.



KUNSTNERISK BOGBINDING

Kunstnere har igennem alle tider lavet deres egne bøger med forskellige former, materialer og farver. Inspireret af for eksempel Asger Jorn, der lavede en bog med omslag af sandpapir, skal vi binde vores egne notesbøger og give dem omslag, der er lidt på kanten af, hvad en bog normalt skal kunne. Fx kan man lime pels på omslaget, give omslaget en anden størrelse end siderne eller klippe bogens sider runde i stedet for firkantede. Disse slags bøger får måske svært ved at stå i bogreolen side om side med traditionelle bøger, men de kan sætte gang i fantasien og få den kreative tænkning til at flyde. Der er ikke tale om en korrekt og traditionel bogbindingsmetode, og derfor kan man hurtigere komme i gang med at eksperimentere mere med udsmykningen af bogen. Workshoppen kræver derfor ingen erfaring med bogbinding eller lignende, og man behøver kun medbringe sit gode humør og sin nysgerrighed efter, hvor processen kan bringe en hen.

Hold: 24-1573
Dato: 14.11.2024
Tid: 19.00-21.00
 Folkehuset Møllestien



FO-AARHUS' FORFATTERSKOLE

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 hinanden. Vi arbejder med her-og-nu-skriveøvelser, egne tekster, oplæsning, bundne opgaver, flowskrivning mm. Vi kan ikke gøre noget forkert. Alt er baseret på skrivelyst og kærlighed til sproget. PC Asmussen er forfatter, projektmager mm. Udkom i 2019 med romanen "Venskab på Livstid", en røverhistorie, der blev indstillet til årets debutantpris.

Hold: 24-1277
Dato: 10.09.2024
Mødegange: 12
Tid: 18.00-20.45
 FO-Aarhus, Vester Allé 8



Hold: 24-1276
Dato: 29.11.2024
Tid: 16.00-20.20
Mødegange: 2
 FO-Aarhus, Vester Alle 8

COLLAGE WORKSHOP

Workshop i 'Narrative Collager' hvor hver enkelt collage består af mange små historier, der til sammen danner en hel fortælling.

Så grib saksen og kast dig ud i dit eget forunderlige univers - kun fantasien sætter grænser.

Materialer: Kraftigt karton A5, A4 eller A3, En lille spids saks, Limstif, Removeable tape (Scotch 811), Blade, magasiner, bøger, kataloger m.m. til at klippe i. Klip endelig et godt udvalg af forskellige elementer i diverse farver, så du har noget at arbejde med, når vi mødes.

AKRYLMALERI

Kunne du tænke dig at komme i gang med at male, eller har du brug for hjælp til at eksperimentere med dit eget kunstneriske udtryk? Hvis svaret er ja, er denne workshop måske noget for dig. Vi arbejder med udgangspunkt i det moderne maleri, hvor der vil være fokus på farvevalg, komposition samt at få lavet en god bund, som vi kan arbejde ud fra og bygge malerierne op på. I undervisningen bruges der forskellige redskaber, som spænder fra den klassiske pensel til plastikkort, spartler, tusch og kul. Vi arbejder primært med akrylmaling.

Kurset henvender sig både til begyndere og til dig, der har malet et stykke tid.



Hold: 24-1567
Dato: 25.09.2024
Tid: 16.30-19.30
 Folkehuset Vejlbj



Hold: 24-1569
Dato: 23.10.2024
Tid: 16.30-19.30
 Folkehuset Kolt-Hasselager

LINOLEUMSTRYK

På denne workshop skal vi arbejde med linoleumstryk og dets grafiske udtryk. Vi skal komponere motiver, eksperimentere med farvevalg, størrelser og sammensætninger. Linoleumstryk er en klassisk trykform, man har benyttet i mange år. Med en særlig kniv skærer man et motiv ned i en linoleumsplade og påfører pladen sværte med en valse. Derefter trykker man denne på papir.

Vi har alle forskellige udgangspunkter, og vi skal arbejde henimod lige netop at forbedre hver enkelte deltagers kunstneriske udtryk og den gode oplevelse.



Musik & koncerter

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 tillægsgfag. 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. 19. februar og kører 15 uger frem til mandag d. 10. juni. Ferie uge 13. Skema med forbehold for ændringer: Mandag: Klaver og sang kl. 9-12 (Jeppe og Eline), lok. 308/210, Vester Allé 3 Tirsdag: Hørelære og teori kl. 9-11.45 (Jeppe), lok. 212, Vester Allé 8 Tirsdag: Sangskrivning kl. 13-15.45 (Mathias), lok. 212, Vester Allé 8 Onsdag: Komposition og teori, kl. 9-11.45 (Jeppe), lok. 212, Vester Allé 8 Torsdag: Musikproduktion kl. 14-17.45 (Flemming), Knudrisgade 27, baghuset

Hold: 24-1210
Start: 12.08.2024
Tid: 09.00-12.00
Mødegange: 15 uger
FO-Aarhus, Vester Allé 8

DET BENHÅRDE MUSIKKURSUS - NEXT LEVEL

På dette kursus kommer det til at handle om selv at skrive sange, komponere og producere. Du vil gennem 15 uger blive introduceret til en lang række metoder, teknikker og tilgange, som tilsammen vil give dig en solid "værktøjskasse" til at lave musik.

Kurset er opdelt i tre fag:

- Sangskrivning ved Mathias Winther: Indeholder skriveøvelser, metodisk sangskrivning, tekstanalyse og co-writing.
- Musikproduktion ved Flemming Bloch: Her står den på arrangementsteknik, beatanalyse, instrumentering samt om produktionens relation til harmoni og tekst. Alt sammen med vægt på helt praktisk erfaring og udførelse.
- Komposition/teori ved Jeppe Wessberg Christensen: Faget vil berøre begreber som melodiske, harmoniske og rytmiske virkemidler, funktionsharmonik versus modal- eller blues-analyse samt modaludveksling og klangfarver.

Kurset er for dig, som enten har taget Det Benhårde Musikkursus, eller som har lignende faglig indsigt fra andre kurser og har lyst til at tage dine musikalske evner et niveau op. Kurset henvender sig både til sangskrivere og til instrumentalister, der er interesseret i tekst, melodi og harmonik - og i at forstå og integrere disse i konkrete egen-kompositioner og studieproduktioner. Vi forventer, at du har en grundlæggende forståelse for det tonale system, kender til kirketonearter, kan skrive og læse både toner og rytmer fra et nodebillede og har en stabil puls- og periodefornemmelse.

Hold: 24-1240
Start: 13.08.2024
Tid: 09.00-12.00
Mødegange: 15
FO-Aarhus, Vester Alle 8



UNDERVISNING I 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 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. Sidst, men ikke mindst, lærer du undervejs at lade kunsten fylde mere samt hemmeligheden bag det at spille solo.

Hold: 24-1288
Start: 16.09.2024
Tid: 18.30-20.20
Mødegange: 12
 FO-Aarhus, Vester Allé 8

GUITARSAMMENSPIL FOR BEGYNDERE OG LET ØVEDE

Klar til at spille guitar med andre? Deltag i vores kursus, der er skræddersyet til begyndere og dem med lidt erfaring! Underviseren Søren Fabricius vil guide dig gennem akkorder, rytmer og grundlæggende teknikker, så du kan spille glat. Og det bedste? Du lærer at jamme med andre. Uanset om du er til folk, rock eller noget midt imellem, vil vi udforske det sammen. Og du vil møde andre musikere som dig selv og skabe et fedt fællesskab!

Der bliver mulighed for at lære både akkorder efter becifringer og fingerspil samt forskellige rytmiske ned og opslag på guitaren.

Her er det lidt underordnet, om det er en spansk/klassisk guitar du medbringer eller en western guitar. Tag gerne den akustiske guitar du har med.

Vi tager udgangspunkt i deltagerens forudsætninger og musikønsker, men starter med sange, der er nemme at gå til.

Hold: 24-1587
Dato: 05.09.2024
Tid: 13.00-14.00
 FO-Aarhus, Vester Alle 8





ELEKTRONISK MUSIK OG MUSIKPRODUKTION

Musiker og elektronisk komponist Frederik Meyer er uddannet fra musikkonservatoriet. Han har været aktiv på den danske musikscene gennem mange år og har både produceret sync og filmmusik, popmusik og meget mere.

Uanset om du er nybegynder eller let øvet, vil dette kursus udstyre dig med de nødvendige færdigheder til at skabe og arrangere dine egne sange, beats og kompositioner. Gennem en hands-on tilgang vil vi udforske alt fra grundlæggende teknikker som struktur og indspilning til mere avancerede emner som mixing, mastering, vokalindspilning og brugen af VST-plugins og synthesizere.

Hold: 24-1293
Dato: 09.09.2024
Tid: 17.00-18.50
Mødegange: 8
 FO-Aarhus, Frederiksgade 78C

UNDERVISNING I MUNDHARMONIKA

Hvis mundharpe er noget for dig, kan du være med på dette hold! Du lærer at spille single toner, bending, Blues Harpe, og vi kommer omkring de forskellige harper fra diatonisk til kromatisk. Vi bygger op helt fra start, eller på det niveau hvor du er på dit instrument. Vi kommer omkring skalaer og opbygning, bøjer toner, tricks og licks og det at spille solo. Det kræver stort set ingen forudsætninger ud over lysten til at spille mundharpe, et godt humør og lidt gehør.

Holdet er for alle mundharpespillere M/K uanset alder, som ønsker at spille den 10 huls diatoniske eller kromatiske harpe. Både begyndere og let øvede er velkomne.

Hold: 24-1506
Start: 11.09.2024
Tid: 16.30-18.20
Mødegange: 12
 FO-Aarhus, Vester Allé 8



KONCERTER 2024

KOMMENE

**JUN
19**

**MOURITZ/HØRSLEV
PROJEKTET**

**JUN
20**

BISSE

**SEP
05**

**AARHUS FESTUGE
KONCERTER**

**SEP
28**

**PROTOTYPEN &
OSKAR KRUSELL**

**OKT
18**

ERLAND VIKEN TRIO

**NOV
02**

**SLAGGER LUND &
OLESEN OLESEN**

**NOV
16**

MORTEN JUUL

**FIND MERE INFORMATION OG BILLETTER
GYNGEN.DK & FO.DK**



7. SEPTEMBER KLOKKEN 13:00 OG 15:00
RÅDHUSHALLEN PÅ AARHUS RÅDHUS

MICHAEL CARØE

SYNGER

FRANK SINATRA

MED

AARHUS JAZZ ORCHESTRA

Vær med, når Aarhus Jazz Orchestra sammen med Michael Carøe hylder crooneren over alle croonere, Frank Sinatra, med to koncerter i Rådhushallen. Vi skal opleve velkendte klassikere som "My Way" og "Fly Me to the Moon" med et velspillende 16-personers stort orkester under ledelse af den karismatiske dirigent Nikolai Bøgelund.

**Bestil dine billetter hos FO-Aarhus på
telefon: 87 46 45 00 eller på FO.dk**

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



AARHUS

SYNGER SAMMEN

JOHN MOGENSENS BEDSTE & HØJSKOLESANGE 29.08.2024



AARHUS SYNGER SAMMEN: HØJSKOLESANGE OG JOHN MOGENSENS BEDSTE

John Mogensens både glade og også lidt kritiske sange er aftenens supplement til Højskolesangbogen.

Desuden naturligvis ønskekoncert fra hele højskolesangbogen efter kaffepausen. Medbring gerne egen sangbog, hvis du har en.

KAFFE & KAGE

Hold: 24-1610
Dato: 29.08.2024
Tid: 19.00-21.30
Kulturhus Bunkereren

MIDDAG, KAFFE OG KAGE

Hold: 24-1611
Dato: 29.08.2024
Tid: 18.00-21.30
Kulturhus Bunkereren

AARHUS SYNGER SAMMEN: HØJSKOLESANGE OG INTERNATIONALE HITS

Højskolesange fra hele sangbogen supplerer vi med nogle af de helt store internationale hits. Et par skønne efterårssange og dagens kernesang er selvfølgelig med.

Ønskekoncert fra hele højskolesangbogen efter kaffepausen.

KAFFE & KAGE

Hold: 24-1612
Dato: 26.09.2024
Tid: 19.00-21.30
Kulturhus Bunkereren

MIDDAG, KAFFE OG KAGE

Hold: 24-1613
Dato: 26.09.2024
Tid: 18.00-21.30
Kulturhus Bunkereren

INTERNATIONALE HITS & HØJSKOLESANGE 26.09.2024



AARHUS SYNGER SAMMEN:**HØJSKOLESANGE OG SVENSKKE POPHITS**

Vi synger en hel masse højskolesange for at gå styrket ind i november, og så supplerer vi med nogle svenske ørehængere, der er så "glade", at november måske slet ikke bliver så mørk.

Ønskekonzert fra hele højskolesangbogen efter kaffepausen.

KAFFE & KAGE**Hold:** 24-1614**Dato:** 31.10.2024**Tid:** 19.00-21.30

Kulturhus Bunkereren

MIDDAG, KAFFE OG KAGE**Hold:** 24-1615**Dato:** 31.10.2024**Tid:** 18.00-21.30

Kulturhus Bunkereren

**SVENSKKE POPHITS
& HØJSKOLESANGE****31.10.2024****GUSTAV WINKLERS STØRSTE
& HØJSKOLESANGE****21.11.2024****AARHUS SYNGER SAMMEN: HØJSKOLESANGE
OG GUSTAV WINKLERS ALLERSTØRSTE**

En hel masse højskolesange og vi supplerer med nogle af Gustav Winklers allerstørste sange, der passer til fællessang.

Ønskekonzert fra hele højskolesangbogen efter kaffepausen.

KAFFE & KAGE**Hold:** 24-1616**Dato:** 21.11.2024**Tid:** 19.00-21.30

Kulturhus Bunkereren

MIDDAG, KAFFE OG KAGE**Hold:** 24-1617**Dato:** 21.11.2024**Tid:** 18.00-21.30

Kulturhus Bunkereren

JULESANG FOR ALLE

**12. DECEMBER 2024
KL. 19.00 - RÅDHUSHALLEN**

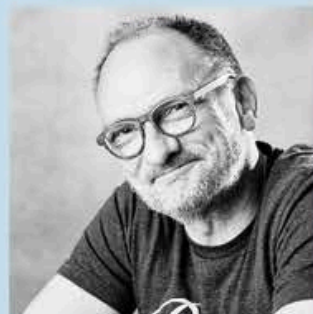
MULIGHED FOR FÆLLESSPISNING KL. 18.00

Kom med til en hyggelig aften, hvor vi synger julesange fra sangbogen, supplerer med sprøde julehits og slutter af med ønsker fra Højskolesangbogen.

AFTENENS ORKESTER:

Jesper Moesbøl (piano), Kristoffer Bliksted (bas),
Anne Odgaard Eyermann (horn), Steffen Jonassen (tr.)
og Louis Mogensen (guitar)

FIND DIN BILLET PÅ
www.aarhussyngersammen.dk



Sundhed & Bevægelse





PILATES FOR ØVEDE - HENSYNTAGENE HOLD

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-, udspændings-, afspændings- og åndedrætsøvelser.

Underviser er uddannet psykomotorisk terapeut med 10 års erfaring i hensyntagende undervisning.

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 handicapertilægning for at deltage på holdet.

Hold: 24-1279

Start: 10.09.2024

Tid: 17.00-18.50

Mødegange: 12

FO-Aarhus, Vester Alle 8



ET LIV SOM PÅRØRENDE - HVORDAN GØR MAN DET BEDST MULIGT?

Det er ikke altid let at være pårørende og de er meget i vælten for tiden. Pårørende bliver ofte belastede, hvis de ikke formår at passe godt på sig selv. Det kræver til tider, at man ved, hvordan man kan henvende sig, når tingene bliver svære. Hvordan samarbejder man på en god måde med velfærdssystemet? Hvordan kommunikerer man bedst? Hvordan beskytter man sig selv i en til tider ret slidsom situation? Kom og få yderligere viden om at være pårørende og mød andre i en situation, der måske ligner din.

Underviser Mette Brandi har en årelang interesse for pårørende og har lavet forskning om sundhedsprofessionelles samarbejde med pårørende. Desuden er hun selv pårørende til en 20 år ældre søster med demens.

Hold: 24-1505

Dato: 24.10.2024

Tid: 16.00-17.50

Mødegange: 7

FO-Aarhus, Vester Alle 8



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 småskavanker, gigt, diabetes eller andre problemer i bevægeapparatet. Træningen er yderst skånsom og alligevel er der garanti for at få pulsen op og styrket musklerne.

Hold: 24-1268
Start: 08.08.2024
Tid: 10.30-11.15
Mødegange: 10
 Marselisborgcentret

Hold: 24-1269
Start: 24.10.2024
Tid: 10.30-11.15
Mødegange: 9
 Marselisborgcentret

SHAOLIN QIGONG - EN KILDE TIL ÆGTE STYRKE OG ET GODT HELBRED

Bliv guidet godt igennem nogle af de blide, men også meget kraftfulde øvelser, der er hele grundlaget for den mere hårde kung-fu stil, som nogle måske kender. Vi vil oparbejde denne styrke (qi) fra bunden på samme måde, som den stadig praktiseres i Shaolintemplerne. Inspirationen til qigong kom bl.a. fra at observere naturen og dyrs måder at bevæge sig på. Tempoet vil være roligt og varieret med yogalignende stræk af led, muskler og bindevæv, og det er dermed også skånsomt, hvis du har skader. På kurset vil du også møde øvelser fra andre traditioner samt siddende og liggende meditation.

Hold: 24-1271
Start: 28.08.2024
Tid: 16.00-17.50
Mødegange: 7
 FO-Aarhus, Vester Allé 8



MINDFULNESS MED KROPPEN I SPIL - WORKSHOP

Mindfulness er så meget mere end at lære at meditere. For at få ro på tankerne er det nødvendigt at få din opmærksomhed ned i kroppen.

Workshoppen vil være en god blanding af introduktion til Mindfulness, guidede meditationer og blid mindful Yin Yoga. Alle kan deltage. Behageligt tøj, du kan bevæge dig i og evt. en varm trøje.

Hold: 24-1275
Start: 22.11.2024
Tid: 16.00-20.10
Mødegange: 2
 FO-Aarhus, Vester Allé 8

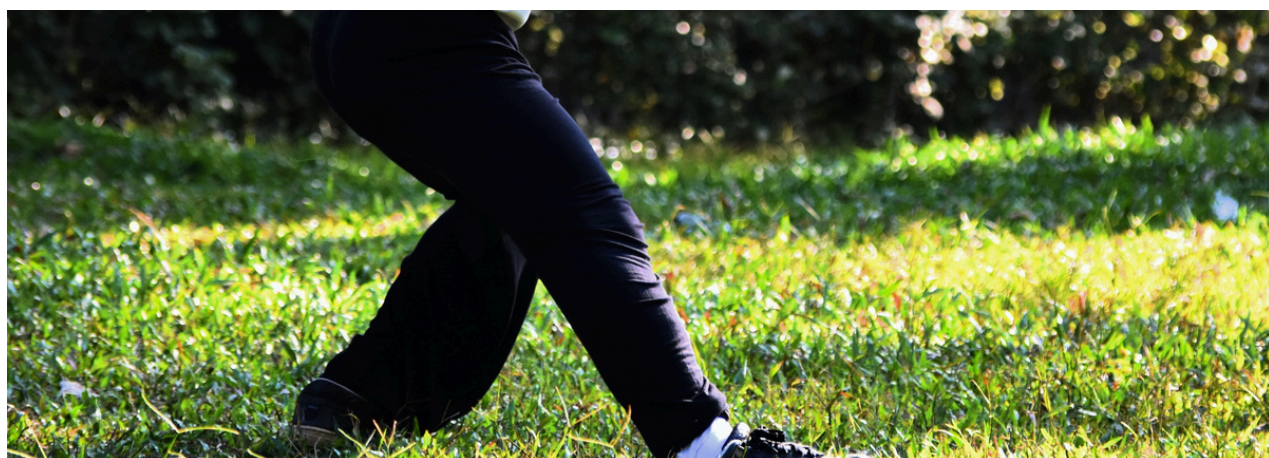


QIGONG OG TAIJIQUAN (TAI CHI)

Qigong og Taijiquan (Tai Chi) er to ældgamle kinesiske helsesystemer, baseret på indre kraft, smidighed og kropsbeherskelse. Begge har sine rødder i kinesisk medicin, filosofi og kampsport, og involverer blide bevægelser, stræk og styrkeøvelser og ikke mindst åndedrættet. Korrekt udført skaber Qigong og Taijiquan velvære og mental og fysisk balance. Taijiquan 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.

Hold: 24-1282
Start: 09.11.2024
Tid: 17.00-18.50
Mødegange: 12
Folkehuset Skødstrup



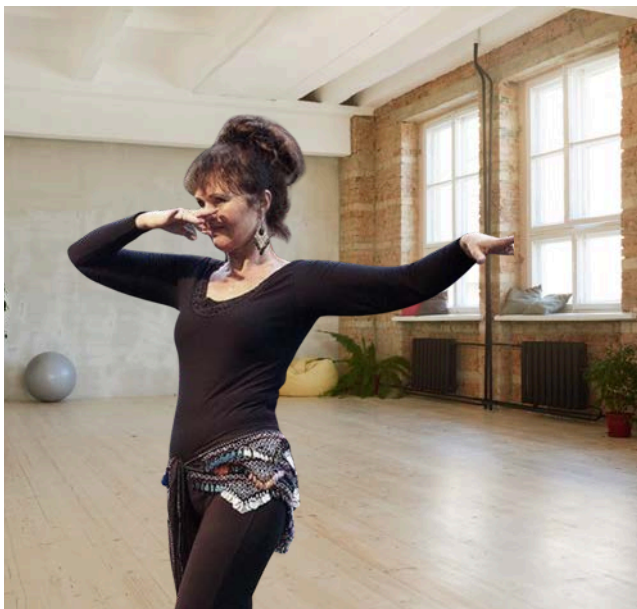
QIGONG OG TAIJIQUAN (TAI CHI) - HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Dette Qigong kursus er for dig, der har nogle helbredsproblemer af forskellig art, som besværliggør almindelig træning. Vi vil arbejde mere blødt og til enkelte øvelser bl.a. bruge stole i undervisningen fremfor at stå. I undervisningen vil også indgå meditative øvelser med udgangspunkt i kroppen. Qigong og Taijiquan (Tai Chi) er to ældgamle kinesiske helsesystemer, baseret på indre kraft, smidighed og kropsbeherskelse. Begge har sine rødder i kinesisk medicin, filosofi og kampsport, og involverer blide bevægelser, stræk og styrkeøvelser og ikke mindst åndedrættet. Korrekt udført skaber Qigong og Taijiquan velvære og mental og fysisk balance. Taijiquan 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.

Tilmeldte skal udfylde en handikaperklæring for at deltage på holdet.

Hold: 24-1283
Dato: 12.09.2024
Tid: 09.00-10.50
Mødegange: 12
Folkehuset Skødstrup



MAVEDANS / RAGS SHARKI / BELLY DANCE

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

Hold: 24-1289A PRØVETIME

Dato: 10.09.2024

Tid: 17.00-18.25

FO-Aarhus, Vester Allé 8

Hold: 24-1289

Start: 29.01.2024

Tid: 17.00-18.25

Mødegange: 10

FO-Aarhus, Vester Allé 8

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.

Hold: 24-1504

Start: 20.03.2024

Tid: 17.00-17.55

Mødegange: 24

Samsøgade Skole



RYG / SKULDER / NAKKE HOLD - HENSYNTAGENDE UNDERVISNING

Kurset er for dig med en svag ryg/nakke/skuldre. Der startes med lidt opvarmning til musik, derpå stående øvelser for arme og ben og balancetræning. Vi fortsætter med liggende styrke- og stabilitetsøvelser for hele kroppen, med fokus på ryg og nakke. Til sidst udspænding. Holdet er hensyntagende med max. 7 deltagere, så der kan tages hensyn til hver enkelt.

Tilmeldte skal udfylde en handikaperklæring for at deltage på holdet.

Hold: 24-1278

Start: 12.09.2024

Tid: 13.00-14.50

Mødegange: 12

FO-Aarhus, Vester Allé 8

Teater & Dans





DRAMATIKER LAB - KATAPULT AKADEMIET

DramatikerLab er et udviklingsforløb, som Katapult Akademiet tilbyder til dig, der brænder for at skrive og/eller har lyst til at undersøge og udforske dramatikens og fiktionens univers og for dig, som gerne vil udvikle dine skrivefærdigheder i et inspirerende miljø.

Forkundskaber er ikke en forudsætning, - kun nysgerrighed og skrivelyst.

I DramatikerLab har vi fokus på skriveøvelser, karakterudvikling, dialog, tekstproduktion, tekstlæsning og dramaturgisk sparring/feedback. Forløbet er tænkt som en mulighed for at udvikle dine evner, som både fortæller og skaber af litterære og dramatiske karakterer til forskellige målgrupper og genrer.

Hold: 24-1586

Dato: 09.09.2024

Tid: 18.00-21.40

Mødegange: 8

Katapult Akademiet



DRAMA CLUB

Ludico Theatre is excited to announce the launch of our new Drama Club starting in the fall of 2024! This club is designed for anyone passionate about theatre and eager to explore the world of drama, whether you're a beginner or have some experience.

The Drama Club is a creative community where participants can immerse themselves in all aspects of theatre. Module 1, Our journey begins with preparing our bodies, fostering trust, and building self-confidence. In Module 2, we'll explore the "3 P's of a scene: People, Place, and Problem." Module 3 will focus on our most important instrument - our body, and how to communicate without words. Module 4 will involve working with text, and finally, in Module 5, we'll create small scenes and potentially perform them for a small audience.

Hold: 24-1508 - all moduls

Start: 19.08.2024

Tid: 19.00-20.50

Mødegange: 16

Turkis

Hold: 24-1508A - modul 1

Dato: 19.08.2024

Turkis

Hold: 24-1508B - modul 2

Dato: 09.09.2024

Turkis

Hold: 24-1508D - modul 4

Dato: 21.10.2024

Turkis

Hold: 24-1508C - modul 3

Dato: 30.09.2024

Turkis

Hold: 24-1508E - modul 5

Dato: 11.11.2024

Turkis



CLOWN WORKSHOP

Rediscover your inner clown and explore the non-verbal world where our clown often resides. The goal of this workshop is to communicate with your entire body. This is the clown's world. When body language is clear, words become unnecessary. How much do you know about your body language? In this workshop, you can explore new possibilities for communication and find ways to overcome fears and language barriers by letting your body speak.

The workshop will be held in English.

Hold: 24-1507

Dato: 17.08.2024

Tid: 10.00-16.00

Turkis, Vester Alle 15

IMPROVISATIONSTEATER! FOR BEGYNDERE

Slip kreativiteten løs mindst én aften om ugen. Få grint godt igennem og mød nye mennesker. Start til improvisationsteater! Til improvisationsteater øver vi os i at være kreative. Vi tager ja-hatten på og skaber aldrig-før-hørte fortællinger, når vi hovedkuls kaster os ud i både korte og lange, simple og komplekse scener. Alle med det tilfældes, at de er skabt lige midt i nuet.

Dette hold er for dig, som er ny i improvisationsteater.

Hold: 24-1291

Start: 01.10.2024

Tid: 19.00-21.00

Mødegange: 10

FO-Aarhus, Frederiksgade 78C



IMPROVISATIONSTEATER! FOR ØVEDE

Dette er holdet for dig, som er øvet i improvisationsteater. Du har improviseret før og er klar til at arbejde videre med de erfaringer, du kommer med. Du vil gerne lære, men også gerne inspirere, for som improvisatører inspirerer vi altid hinanden. Når vi mødes, er det i et trykt rum, hvor vi, uanset hvor øvede vi måtte være, tillader os at fejle og fejle igen, og hvor vi altid er der for hinanden.

Improvisationsteater er en holdsport og aften for aften gør vi hinanden til endnu bedre improvisatører, end vi var da vi kom.

Hold: 24-1292

Start: 02.10.2024

Tid: 19.00-21.00

Mødegange: 10

FO-Aarhus, Frederiksgade 78C



SYNG DIG GLAD!

Vil du forlænge sommerglæden når efteråret sætter ind?
Savner du at bruge din stemme og slippe dit indre legebarn løs?
Længes du efter et trygt frirum i selskab med ligesindede, så læs videre.

På denne intensive 2-dages workshop inviteres du til "legestue for voksne", så tag dit indre legebarn i hånden og kom ned i kroppen. Vi leger med stemmen gennem lyd, sang og tale - grounding og nærvær er nøgleord. Din energi og glæde bliver boosted og vi får begrebet playfulness til at lyse og svinge. Du bliver udfordret på at flytte dig og samtidig stå fast.

Gennem improvisation skal vi blandt andet lege med og sætte eget præg på et vers eller omkvæd af en sang, som du kan "by heart" - enten på engelsk eller dansk. Vi bevæger os mellem lethed og tyngde - "between a smile and a tear".

Alle kan være med - du behøver kun én tone i livet, samt lysten til at lege med og udforske din stemme.

På denne weekendworkshop arbejder vi intenst og koncentreret over 2 dage. Ønsker du undervisning over flere gange, så læs mere og tilmeld dig workshopforløbet over 7 lørdage på hold 24-5014.

Hold: 24-5013 - WEEKEND WORKSHOP
Start: 28.09.2024
Tid: 10.00-15.00
Move'n'Act

Hold: 24-5014 - WORKSHOPFORLØB
Start: 07.09.2024
Tid: 10.00-13.00
Move'n'Act



SKUESPILLERENS VÆRKSTED

En 13 ugers workshop for dig, der vil arbejde praktisk med skuespillets grundlæggende redskaber i dybden, i detaljen og i formen. I undervisningen kommer vi omkring elementær skuespilteknik, improvisation, tekstarbejde, simple rytmeøvelser mm.

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

Hold: 24-5013
Dato: 02.09.2024
Tid: 16.00-18.00
Mødegange: 13
 Move'n'Act



MONOLOGARBEJDE - FORBEREDELSE TIL OPTAGELSESPRØVE V. ANNI BJØRN

Skal du til optagelsesprøve på Den Danske Scenekunstskole, og trænger du til hjælp til at afgøre, om den monolog du arbejder med, er den bedste for dig? Så er denne workshop måske noget for dig.

På workshoppen vil vi sammen gå i dybden med den monolog du ender med at vælge, så den fænger og bliver nærværende. Der bliver arbejdet med at få stemme, krop, tanke og følelse til at hænge sammen, så der opstår en naturlighed, der udspringer fra DIG.

Vi vil også arbejde med at optage monologen digitalt, og sammen snakke om det, du forsøger at formidle, er det samme som publikum oplever. Derudover, vil vi arbejde teknisk med krop, stemme, undertekster og lidt improvisation.

VIGTIGT: Medbring mindst 2 forslag til monolog (max 3 min. varighed hver), og begge skal være gennemarbejdet, så du kan dem udenad, og kan komme med et bud.

Hold: 24-5015
Start: 26.10.2024
Tid: 10.00-15.00
Mødegange: 2
 Move'n'Act



DEN UTRADITIONELLE KLOVN V. TONNY PEDERSEN

Denne 2-dages workshop henvender sig til dig, som tør sige ja, og har snuset lidt eller meget til det komiske univers: "Den Utraditionelle Klovn".

Gennem leg, improvisation og små opgaver får du mulighed for at gøre plads til inspiration og spontanitet. Ydermere, så vil du gennem karakter – og rekvisitarbejde, samt udforskning og udbygning af ideer opbygge færdige numre.

Kom og vær med, når vi arbejder med at lade kreativiteten udspringe fra det "ikke-tænkende" indre.

Hold: 24-5016
Dato: 05.10.2024
Tid: 10.00-16.00
Move'n'Act

KONTAKTIMPROVISATION OG CONTEMPORARY PARTNERING - V. RIKKE EBLING

Denne 2-dages workshop er for dig, som ønsker at udforske kontaktimprovisation og partnering, i en performativ kontekst.

Indledningsvist varmes der op med forskellige partering- og kontaktimprovisationsøvelser med fokus på at skabe et trygt arbejdsrum. Herfra udforskes, hvordan man indenfor feltet, kan skabe performances med scores og koncepter. I denne proces er observation, kommunikation og sparring essentielt.

Hold: 24-5017
Start: 09.11.2024
Tid: 10.00-15.30
Mødegange: 2
Move'n'Act



KREATIV PERSONLIG UDVIKLING MED GESTALT TEATER

Gestalt teater er en eksperimenterende og terapeutisk form, der kombinerer elementer af Gestalt terapi med teaterpraksis, herunder især improvisationsteater, drama og oplevelsesteater. Det er en personlig udviklingsworkshop, hvor du får mulighed for at opdage nye sider af dig selv og finde bedre følelsesmæssig balance og et mere autentisk udtryk, hvad enten det er på scenen eller i din hverdag.

Workshopgruppen nyder godt af høj diversitet. Den eneste forudsætning for at deltage i denne 2-dages workshop er, at du er over 18, og har mod på at arbejde med dig selv i en gruppe.

Hold: 24-5018
Start: 21.09.2024
Tid: 09.30-16.30
Mødegange: 2
Move'n'Act



Udeliv



NATURMEDITATION I RIIS SKOV

Vil du have et pusterum fra dagens og ugens mange aktiviteter og få skuldrene helt ned? Så forkæl dig selv med naturmeditation i Riis Skov. Her får du et mentalt frirum, hvor du kan koble helt fra, nyde forårsskoven og træene din evne til at være opmærksomt nærværende i nuet. Vi fokuserer på "at være" i stedet for "at gøre" en masse. Du bliver guidet i at sætte dine tanker på stand-by, så du opnår ro i hovedet, og det er lige så afslappende som en lur. Din instruktør er Gitte Grand Bang, som guider dig gennem forskellige simple vejtræknings-, afslapnings- og visualiseringsøvelser. Vi træner at være opmærksom på en let måde, mærke ind i os selv og give slip på alle kravene og forventningerne til os selv.

Desuden er det vigtigt at tage tøj og sko på, der passer til vejret på dagen, og som må blive beskidt.

Hold: 24-1292
Dato: 03.09.2024
Tid: 12.00-13.00
Mødegange: 13
 Riis skov ved Marienlund



SANSEVANDRING OG MEDITATION I NATUREN

Du får to timers fordybelse i den smukke natur i Risskov og en pause fra hverdagens stress, jag og bekymringer. Du bliver guidet trygt igennem forløbet af naturcoach Gitte Grand Bang, der instruerer dig i forskellige simple sanseøvelser og meditationer både gående, stående, siddende og liggende. Sansevandring og meditation i naturen er for alle ældre som yngre mænd og kvinder.

Det kan også være, at du blot ønsker at opleve glæden ved at være i og med naturen, men at du har svært ved at komme ud i naturen selv. Du skal kunne gå 3-4 km i et roligt tempo i kuperet terræn. 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.

Hold: 24-1290
Dato: 03.09.2024
Tid: 10.00-11.25
Mødegange: 10
 Riis skov ved Marienlund

