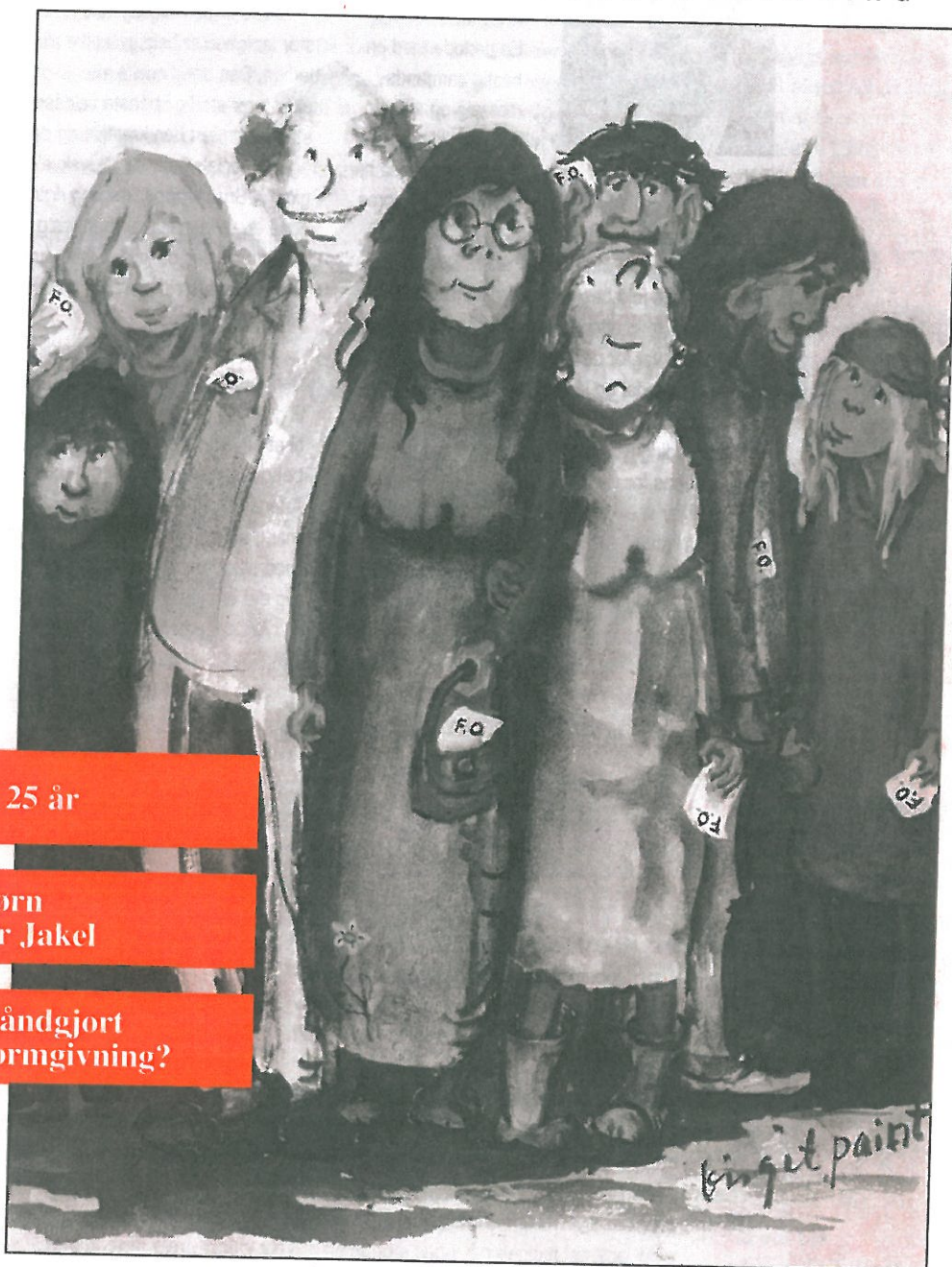


6. ÅRGANG NR. 1 JANUAR 1998

NICOLAI



KULTUR AKTIVITET FOLKEOPLYSNING



O fylder 25 år

e't for børn
og mester Jakel

r du til håndgjort
apir og formgivning?

NICOLAI

AftenskoleKlubbens blad

Udgives af:

Frit Oplysningsforbunds
medlemsforening
Guldsmedgade 25,
Postboks 159
8100 Århus C.
Tlf. 86 12 60 00
E-mail: fogimle@post6.tele.dk
Hjemmeside: <http://www.fo-aarhus.dk>

Ansvarshavende redaktør:

Sonja Christensen

Redaktion:

Sonja Christensen
Henrik Gram
Inge Madsen
Torben Dreier

Forside: FO-plakat fra 1976
malet af Birgit Juul

Oplag:

15.000

Layout og tryk:

DataGraf Auning AS
Energivej 75. 8963 Auning

NICOLAI

udkommer 4 gange om året. Bladet postbesørges til FO's kursusdeltagere samt lægges frem på biblioteker og offentlige kontorer.

AftenskoleKlubben:

AftenskoleKlubbens formål er at udbrede folkeoplysning inden for almene, økonomiske, politiske, sociale og kulturelle emner, samt at arbejde for de idealer som De Forenede Nationer står for. Samt at sikre medlemmernes indflydelse på FO's virke.

Ved tilmelding til et af FO's kurser bliver man medlem af FO's medlemsforening for 10 kr., som overføres fra filmeldingsgebyret.

FO fylder 25!



Torben Dreier, skoleleder

kursusprogrammer gennem årene. I 1972 var FO en aftenskole med streng under *aften*. Der var på det nærmeste fuld beskæftigelse, så folk måtte bruge deres fritid efter fyraften for at gå på aftenskole. Målet var for det meste at koble fra, blive inspireret og ladet op igen til arbejdslivet. Det kunne f.eks. ske i kreative fag (syning for mænd), motion og afspænding (yoga), spøg til turistbrug (græsk), musik (el-bas for viderekomne)...

I dag har vi en stor ledighed og mange bruger fuldtid på "aften"-skole, som derfor netop ikke altid er aftenskole mere, men også dagskole. Forstået på den måde, at loven tillader aftenskoleundervisning for ledige, handicappede og pensionister i dagtimerne før kl. 17.00.

Altså en udvikling fra, at man brugte aftenskolerne som opladning til arbejdslivet og så til,

Frit Oplysningsforbund har nu været en del af folkeoplysningen i Århus i et kvart århundrede. En periode med en hastig samfundsmæssig og teknologisk udvikling, som selvfølgelig også har afspejlet sig i vores

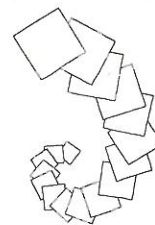
at aftenskolen næsten bliver erstatning for det arbejde, man ikke har. Et sted, hvor man kan øge sine personlige kompetencer og udvikling - på linje med folkehøjskolernes rolle i 1800-tallet.

Dette er selvfølgelig ikke hele billedet, for trods stor ledighed er heldigvis ikke alle i aftenskolen ledige. Den traditionelle aftenskole efter fyraften eksisterer stadig i bedste velgående, og målet er stadig primært den kreative og personlige udvikling og det sociale samvær ("Livskvalitet", "Tænk dig glad", "Brug kroppens sprog rigtigt"), men der er også en tendens til, at man vælger fag ud fra, hvad der kan bruges på jobbet, hvor kravene til kvalifikationer stiger (tysk intensivt, engelsk til professionelt brug, edb, internet).

Vi ser intet forkert eller uheldigt i denne udvikling. Den fortæller tværtimod at folkeoplysning stadig er til gavn og glæde for befolkningen og har en evne til at tilpasse sig tidens, dvs. kursisters skiftende behov, samtidig med at den fastholder sin kvalitet. Aftenskolerne er rent faktisk den skoleform i Danmark, som er mest fleksibel og som er hurtigst med tilbud om undervisning i nye emner og trends. Og det er vi i al beskedenhed ret stolte af.

Andetsteds her i bladet kan man læse lidt mere om FO's 25-årige historie. Se interviewet med Torsten Nielsen, en af FO's tidligere formænd.

Daghøjskolen GIMLE skal igang med sin femte sæson



Det hele begyndte med én linie - Grønt Lys - i foråret 1996. Samme efterårssæson kom der tre mere til, og så er det ellers gået stærkt, så vi i forårssæsonen 1998 udbyder 18 linier med meget forskelligt indhold

Meget at vælge imellem

At liniernes indhold spænder meget vidt, viser et udpluk af ord fra nogle af brochureerne: filosofi, psykologi, trommer og rytme, grundloven, telefonsalg, teater, drømmetydning, nodelære, arkitektur

og design, håndgjort papir, holisme, afrikansk dans, edb, skriftlig dansk, kropssprog, samfundsorientering, mytologi, kunstterapi, produktion af hjemmesider, ikonmaleri og voksenpædagogik.

Ny viden - nye muligheder

Der er masser af muligheder for at lære nyt både til hånden og ånden, og det er fundamentet for den personlige udvikling, der er målet for alle GIMLE's linier. Jo bedre man kender sig selv - svagheder og styrker, lyster og evner - des bedre kan man

lægge den rigtige kurs til job eller videreudannelse, og det er daghøjskolens fornemste mål at hjælpe deltagerne med det. Det vigtige er, at deltagerne i løbet af et daghøjskolekursus rustes til at træffe kvalificerede valg.

Det hele menneske

Daghøjskolerne er opstået i den danske folkeoplysnings-tradition. Traditionen stammer fra Grundtvig, som sagde, at oplysning skal rette sig mod hele mennesket. Ikke kun terperi med tal eller teknik - også sang og musik - og ikke mindst samtale og samvær. Den oplysnings-

filosofi har givet os højskolerne og aftenskolerne og nu også daghøjskolerne.

De syv personlige kompetencer

I GIMLE er vi os meget bevidste, at vi har med hele mennesker at gøre, det kommer til udtryk ved, at vi sætter lighedstegn mellem de syv personlige kompetencer og et helt menneske. Derfor skal alle GIMLE's linier - uanset det faglige indhold - give deltagerne mulighed for at styrke alle deres personlige kompetencer.

Med udgangspunkt i det faglige som fx arkitektur eller psykologi sigter undervisning,

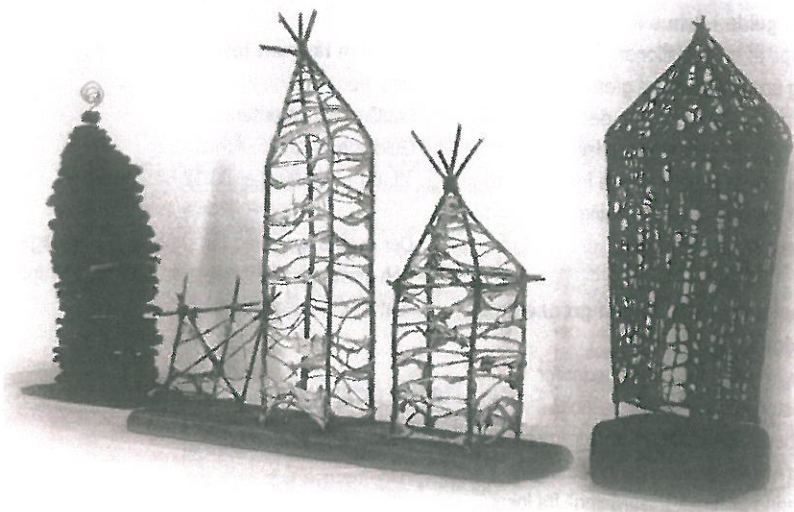
aktiviteter og vejledning mod, at hver enkelt deltager får styrket sine personlige kompetencer og bliver afklaret på egne evner og muligheder.

Dokumentation

GIMLE's afslutningsdiplomer beskriver forløbets indhold i lyset af de syv personlige kompetencer for at understrege, at personlig udvikling og faglige kundskaber har gået hånd i hånd.

Et eksempel på deltagerudbytte af at gå på en af GIMLE's linier kan ses i interviewet med Jette Jakobsen, der har gået på linien Håndgjort Papir og Formgivning.

Interview med Jette Jakobsen, deltager på GIMLE linien Håndgjort Papir og Formgivning



Hvorfor meldte du dig til holdet?

Sidste sommer blev jeg ledig for første gang i mit liv. Det var et tidsbegrænset deltidsjob som specialpædagog, og det kunne ikke forlænges. Jeg overvejede at søge ind på en ny uddannelse, men jeg var ikke sikker på, om det var det rigtige.

Istedet søgte jeg uddannelsesorlov og meldte mig til Håndgjort Papir og Formgivning. Jeg havde tidligere klippet et opslag ud, fordi jeg altid har været vild med papir, og nu var muligheden der.

Jeg har haft lidt problemer med ryggen, så samtidig kunne jeg få afprøvet, hvad jeg kan tåle til. Jeg var ikke klar over, at daghøjskolen

faktisk er fuldtids - og mere til. Men det har været dejligt at kunne fordybe sig og tage sig tid til at gøre tingene ordentligt.

Hvordan gik det?

Jeg har fået meget ud af det fagligt og personligt. Der har været fuldt drøn på, og projektarbejdsformen er spændende og lærer en ikke at stille større krav, end man kan indfri, så man kan nå at gøre tingene ordentligt færdige. Men jeg måtte da sluge et par kameler første gang, for jeg var som pædagog vant til hurtige her-og-nu løsninger, men her sagde Birgit 'om igen', når hun ikke synes, det var godt nok.

fortsættes på bagsiden...

DE SYV PERSONLIGE KOMPETENCER

- Handle- og valgberedskab
- Historisk og social kompetence
- Kommunikation og tolerance
- Musisk æstetisk kompetence
- Krop- og bevægelses kompetence
- Økologisk kompetence
- Teknologisk kompetence

GIMLE'S LINIER I 1. HALVÅR 1998

Arkitektur og Design

Brug din fantasi og kreative evner på et højt fagligt niveau

Det Hele Menneske

En rejse mod større helhed

Dis Is Da Drum

Kursus i trommespil, sang og dans

Er der en plads til mig

Vil du undervise? - Vejledning - voksenpædagogik - jobsøgning

Erhvervs- og kulturlinien

Introduktion til arbejde eller uddannelse for udlændinge

Grønt Lys

Job og uddannelse i Danmark for udlændinge

Håndgjort Papir og Formgivning

Kreativitet - Udfordring - Perfektionisme - Fantasi - Muligheder

fortsættes på bagsiden...

Grøn guide - lokal miljøvejleder



Lea Grubbe

Hvorfor grøn guide?

På en måde har vi aldrig haft det så godt. Vi køber som aldrig før: biler, tøj, fødevarer, computer, mobiltelefoner, køkkenmaskiner o.s.v.

Men på den anden side har mange en klar fornemmelse af, at der er grænser for, hvor længe vi kan blive med at bruge løs på den her måde. Dagligt bliver vi konfronteret med at vores forbrug, vores livsstil, har alvorlige miljømæssige konsekvenser.

I snart mange år har der været tale om behovet for at ændre samfundsudviklingen i bæredygtig retning, hvor vores forbrug ikke belaster jordens ressourcer så meget, at det stiller de kommende generationer dårligere.

Er det overhovedet muligt at ændre samfundet i bæredygtig retning?

Spørgsmålet er, hvad det ville indebære, hvis vi virkelig skulle tage miljøets meldinger alvorligt? Er det overhovedet muligt at ændre samfundsudviklingen i bæredygtig retning - og hvordan skulle det så se ud? Hvad ville det betyde for vores dagligdag, vores forbrug, vores jobs, vores sundhed, hvis vi ændrede kurs?

Som konsekvens af de miljømæssige problemer vores livsstil medfører samt erkendelse af, at ændringer i livsstil så skabes lokalt hos borgerne, har man politisk besluttet at støtte ansættelse af grønne guider. De grønne guider

ansættes lokalt i en forsøgsperiode på tre år. Formålet med guiderne er at styrke og iværksætte den lokale miljørådgivning.

En grøn guide kan indgå i mange sammenhænge

Men de vigtigste arbejdsopgaver vil være rådgivning og vejledning om:

- miljømæssige konsekvenser af vores levevis og forbrug
- miljøvenlige alternativer i hverdagslivet
- den sidste ny viden på miljøområdet, som har betydning for vores måde at leve og bo på.

En grøn guide i Århus Midtby

En gruppe af organisationer i Århus Midtby står bag ansættelse af en grøn guide. Den grønne guide er ansat pr. 1. december 1997, og skal bl.a. fungere som "fødselskælder" for ideer, visioner og konkrete forslag til miljøopgaver, som beboere, foreninger og handlende ønsker ført ud i livet.

Eksempler på opgaver den grønne guide kan indgå i

- Økologi i gårdhaver, muligheder for ompostering og dværghønselhold.
- Muligheder for at købe miljøvenlige produkter og serviceydelser i lokale forretninger.
- Etablering af "ugekursusordning" fra lokal gartner.
- Etablering af delebilsordning.
- Indførelse af "redskaber" til minimering af miljøbelastninger i butikker og kontorer f.eks valg af materialer uden P.V.C., erstatter plast med papir, valg af lavenergi P.C'er, energisparessystemer, valg af miljøvenlige rengøringsmidler.
- Afholde møder og temadage om miljøspørgsmål.

Er det træls at være bæredygtig?

Miljøændringer skal ikke opleves som en sur pligt, men et tilbud om at træffe valg som gør tilværelsen gladere og nemmere. I ændrings-



processen er alle skridt også de små vigtige.

I grunden handler det meget om at turde bruge sin sunde fornuft og give sig tid til den lille daglige omhu.

Hvordan får man fat i den grønne guide?

Den grønne guide kan træffes hos:

Frit Oplysningsforbund,
Guldsmedgade 25, Århus C.

Tlf. 86 12 60 00 eller 86 12 64 22 lokal 27

Der er altid mulighed for at ringe eller besøge den grønne guide for at få vejledning og information om miljøspørgsmål.

DEN GRØNNE GUIDE I ÅRHUS MIDTBY ER:

Lea Grubbe, uddannet sygeplejerske, arbejdet med miljø og arbejdsmiljø, undervisning og formidling.

Baggrundsgruppen for den grønne guide er:
Guldsmedgadeforeningen
Beboerforeningen i Sjællandsgadekvarteret
Vesterbro Beboerhus
Miljøorganisationen NOAH
Århus Kommunes 1. magistratsafdeling
Aktivitets- og kulturcenter Huset
Kulturgyngen
Daghøjskolen Kulturambulancen
Daghøjskolen GIMLE
Frit Oplysningsforbund

Kom i forårsstemning – med FO's forårskurser

Kurserne starter mandag, den 26. januar 1998, men foredragene starter allerede den 20. januar 1998

FOREDRAG

Brug kroppens sprog „rigtigt“

Det sprog som kroppen taler, tænker du ikke over! Men det er faktisk der, din „sande kommunikation“ foregår. Er der balance mellem det du siger med ord, og det du samtidig siger med kroppen? Hvorfor virker nogle mennesker mere overbevisende end andre? Der er kropssprog til forskel.

55 kr. Dato 7/3-1998
17402 lø 10.00-14.00 Brian Hansen Brobjergskolen

Håndtydning

Den landskendte håndtyder Agma, vil fortælle om Kiromantiens historie. Håndtydning har været brugt igennem flere tusind år. - Billedlivet i hænderne fungerer som et fotoapparat. Agma vil i sit foredrag bl.a. komme ind på elefantens betydning, den er vores lille sygehjælper. Dette er blot en enkelt lille del, kom selv og hør hvor spændende det er.

60 kr. Dato 27/1-1998
17403 ti 19.00 Agma Sct. Annagades sk. aula

Foredrag og teater: Hvem er Jeppe?

Som optakt til Svalegangens Ludvig Holberg-forestilling tilbydes et foredrag om Ludvig Holberg, hans komedie "Jeppe paa Bjerget" og især om Jeppe-traditionen: er han en komisk nar eller en helt? Hvordan blev Jeppe spillet i 1700-tallet? I dag?

Ved mag.art. anmelder v. Kristelig Dagblad Maria Sjøquist.

55 kr. Dato 20/1-1998
17412 ti 19.00 Maria Sjøquist Guldsmedgade 25

Jeppe på bjerget

Nu har jeg levet et halvt hundrede år, men i al den tid er der ikke hændt mig så meget som i disse to dage. Det ene øjeblik en for-drukken bonde, det andet øjeblik baron, et andet øjeblik bonde igen, nu død nu levende i en galge.

Med Holbergs vittige, varme og filosofiske tekst vil vi lade vore dage Jeppe gestalte, i vores "univers", for vore dages publikum. Forestillingen finder sted den 10., 11., 12., 13. febr. 1998 kl. 20.00 samt 14. febr. kl. 16.00 på Svalegangen, Rosenkrantz-gade, Århus. Billetpris 100 kr., men har du tilmeldt dig foredraget om Jeppe på bjerget er billetprisen kun 80 kr.

Vilde sug og evigt småpiseri

Når maden styrer dit liv, er din verden kaotisk med sukkerflip samt ædeorgier, og du lider måske af for lavt blodsukker og/eller candida - årsager og virkning. Hvilken mad gør det værre, og hvordan kommer du af med sukksuget her og nu - og på længere sigt?

55 kr. Dato 28/1-1998
17410 on 19.30 Susanne Aude Guldsmedgade 25

Hvad er kraniosakralterapi

En ny metode, som arbejder på den 3. puls i kroppen, nemlig hjernens puls. Der ses gode resultater ved migræne/hovedpine, ryglidelser og bækkenløsning, trafikuheld, kæbe/bid problemer m.m. Foredraget er en let gennemgang af den kraniosakrale metode, antropisk/fysiologisk

Foredraget holdes af fysioterapeut og alternativ behandler Lisbeth Ingvartsen.

55 kr. Dato 11/3-1998
17416 on 19.00 Lisbeth Ingvartsen Guldsmedgade 25

Valg af farver og mønstre til patchwork

Hvorfor kan man sidde hjemme og lave de fineste arbejder, men når det færdige resultat ligger der, er det ikke som forventet. Hør om hvad farvernes betydning har for helhedsindtrykket af stof, om det er småmønstret eller stormønstret. Hør om vigtigheden af at fremhæve de rigtige farver i de rigtige størrelser (grydelap/ tæpper). Der foretages en demonstration af farver og mønstre.

55 kr. Dato 3/2-1998
17413 ti 19.00 Jonna Jensen Guldsmedgade 25

Lad din mad være din medicin

Spis dig mæt og tab dig - og genvind energien!!

Træthed, ugedelighed, hovedpine, muskelømhed, menstruationsproblemer, allergi er nogle af tegnene på en forgiftet krop. Om det orientalske sundhedssystem, energi og mad som din daglige medicin. Hvorfor tager man i virkeligheden på af frugt og kvark? Hvilken mad kan man spise sig mæt i uden at tage på?

55 kr. Dato 25/2-1998
17408 on 19.30 Susanne Aude Guldsmedgade 25

Vælg en ny start - med et andet „oktantal“

Al mad er ifølge det orientalske sundhedssystem det samme som energi med forskellig virkning og temperatur: varmende og kølende, opbyggende og nedbrydende. Madens forskellige smag har særlig effekt på forskellige organer. Spis lidt eller meget sødt og du hjælper eller ødelægger din fordøjelse. Effekten af en enkel balanceret kost med vægten lagt på korn, grøntsager, vilde urter, havplanter, bønner, frugt, nødder og personlige behov.

55 kr. Dato 25/3-1998
17409 on 19.30 Susanne Aude Guldsmedgade 25

Blindsmagning

Vi vil denne aften prøve at sammenligne vine der er lavet på samme drue, men fra forskellige dele af verden, samt vine fra samme område men i forskellige prisklasser. Det hele foregår som blindsmagning og man kommer til at smage 9 forskellige vine.

Udgifter til prøvesmagning: 75 kr. Medbring selv vinglas. Oprettes uden for Folkeoplysningsloven.

55 kr. Dato 27/1-1998
17404 ti 19.00 Peter Grubert Guldsmedgade 25

Vin fra Chile

Chilenske vine har gennem de sidste 7-8 år fået en ganske god position på det danske marked. Et af kvalitetsfirmaerne er "Vina Tarapaga" som ligger i Maipo Valley. Der smages 6 forskellige vine fra dette hus og der vil samtidig blive vist lysbilleder fra Peter Gruberts rejse til vinhøsten i år.

Udgifter til prøvesmagning: 65 kr. Medbring selv vinglas. Oprettes uden for Folkeoplysningsloven.

55 kr. Dato 3/2-1998
17405 ti 19.00 Peter Grubert Guldsmedgade 25

Grand Cru Classè vine

Aftenen er helliget verdens ypperligste rødvine fra Bordeaux. Vi vil kun smage vine fra gode årgange og høre om deres fremstilling, samt undersøge forskelle og ligheder mellem dem.

Udgifter til prøvesmagning: 185 kr. Medbring selv vinglas. Oprettes uden for Folkeoplysningsloven.

55 kr. Dato 24/2-1998
17406 ti 19.00 Peter Grubert Guldsmedgade 25

Champagne

Vi vil denne aften smage på denne herlige drik. Både den ægte vare, men også på mousserende vine, der er lavet efter Champagnemetoden, fra Alsace- Portugal- Spanien og Italien. Mens vi smager vises lysbilleder af fremstillingen af Champagne.

Udgifter til prøvesmagning: 60 kr. Medbring selv vinglas. Oprettes uden for Folkeoplysningsloven.

55 kr. Dato 10/3-1998
17407 ti 19.00 Peter Grubert Guldsmedgade 25

Alle 4 vinforedrag 200 kr.

FO - FORÅRSPROGRAM 1998

Tænk dig glad / skab dit liv

Du skaber dit liv med dine tanker – positivt som negativt!
Dine tanker er nemlig kræfter. Den måde du tænker på har altafgørende indflydelse på dit humør og velbefindende på dit liv i det hele taget! Vore tanker har langt større betydning, end vi normalt tillægger dem. Under foredraget får du ikke alene en indsigt i, hvordan disse "tankekræfter" arbejder, men du får helt konkret opskriften på, hvordan du selv får dem til at virke positivt for dig!

60 kr. Dato 24/2-1998
17400 ti 19.00 Ida Oxholm Guldsmedgade 25

Kvinden i kunsten

Madonna eller luder?
Vi skal se på, hvorledes kvinden fremstilles i billedkunst og skulptur. Vi vil vandre gennem de kunsthistoriske perioder med nedslag de relevante steder.
Hvorledes så f.eks. romantikken på kvinden? Og surrealismen?
Mødegange: 27/1 + 3/2 + 10/2 1998

150 kr.
16038 ti 19.00 Lene Aagaard Læssøsgades skole

Skagensmalerne

2 foredrag samt en tur
Vi skal se nærmere på den gruppe af malere, der fandt sammen ved Skagen lige før og omkring århundredskiftet. Hvem var de og hvad ville de med deres kunst?
Centrale navne er Michael og Anna Ancher, P.S. Krøyer og nordmanden Christian Krohg. Således skal vi se nærmere på skagensmalernes kunst, inden vi 3. mødegang tager til Skagens museum og oplever atmosfæren der.
Mødegange: 17/2 + 24/2

100 kr.
17420 ti 19.00 Lene Aagaard Læssøsgades skole

Studietur
På Skagen museum skal vi opleve den store samling af Skagenskunstneres værker.
Prisen er incl. bus, entre, frokost (excl. drikkevarer) på Brøndums hotel.

325 kr. Dato 1/3-1998
17421 sø 8.00-18.00 Lene Aagaard afg. w/Musikhuset

Fynboerne

2 foredrag samt en tur
Fynboerne er en gruppe malere fra omkring århundredskiftet samlet omkring Faaborg Museum (1910-15), der blev bygget netop til deres billeder. Fælles for kunstnerne er deres fynske oprindelse og til en vis grad deres motivvalg - i hvert fald er de blevet kaldt "bonde-malerne". Man kan altså stadig se, hvad billederne forstiller. Faktisk er de lige så charmerende som skagensmalernes, bare knap så kendte. De centrale navne er Anna og Fritz Syberg, Peter Hansen og Johannes Larsen.

Mødegange: 3/3 + 10/3 1998
100 kr.
16039 ti 19.00 Lene Aagaard Læssøsgades skole

Studietur
På Faaborg museum skal vi opleve de charmerende, fynske kunstneres værker.
Prisen er incl. bus, entre, frokost (excl. drikkevarer).

290 kr. Dato 22/3-1998
17500 lø 9.00-15.00 Lene Aagaard afg. w/Musikhuset

Før du får hund

Hvilken slags hund skal man vælge: blanding eller racehund, han eller tæve, hvad passer til dig og din familie.
Hvad skal du lægge mærke til, når du vælger hund: hos opdrætteren, hos tæven, hos hvalpekuldet.
Hvalpens ankomst til hjemmet-hvilke forberedelser skal gøres.

55 kr. Dato 23/2-1998
17414 ma 19.00 Michael R. Jensen Guldsmedgade 25

Fra hvalp til voksen-hundesprog

Hundens udvikling fra nyfødt til fuldvoksen hund. Hvornår starter opdragelsen. Hundens rolle i familien - hvordan opfører en god familiehund sig. Hvordan aktiverer du din hund bedst. Hvad fortæller din hund dig. Hvad fortæller hunde hinanden.

55 kr. Dato 9/3-1998
17415 ma 19.00 Michael R. Jensen Guldsmedgade 25

Begge hundeforedrag 100 kr.

KROP & BEVÆGELSE

Callanetics

Vil du se resultater!
Ved små og intensive øvelser/bevægelser får du styrket, smidiggjort og strammet din krop op på de rigtige steder.
Vi vil arbejde med hele kroppen og slutte af med ud- og afspænding. Bevægelsessystemet er skånsomt for ryggen.
Alle kan være med - kom og få balderne strammet op.

20 timer, 395 kr.
12050 ma 19.00-20.50 Julia Mouritzen Brobjergskolen
12051 ma 17.00-18.50 Inger B. Nielsen Skovangskolen
12052 on 15.30-17.20 Inger B. Nielsen Havnegade 6
12053 on 19.00-20.50 Verna Andersen Brobjergskolen
12054 to 17.00-18.50 Julia Mouritzen Holme skole

Callanetics

Bækkenbund & ryg
Der arbejdes i roligt tempo, hvor du bruger din egen kropsvægt i stedet for maskiner.
Ved små intensive bevægelser, med mange gentagelser får du styrket din krop.
Efterfølgende udspænding/stræk smidiggør din krop.
Udover de faste callanetics øvelser med vægt på mave, ben og hofter/baller, styrker vi bækkenbundens og ryggens muskler.

20 timer, 340 kr. / 250
12056 ti 15.40-17.30 Verna Andersen Brobjergskolen
12057 ti 9.00-10.50 Julia Mouritzen Brobjergskolen

Callanetics

Kom og få strammet figuren op eller hold den ved lige.
Vi bevæger hver gang kroppen godt igennem i kvikt tempo til glad musik.
Derefter får vi arbejdet alle de store muskelgrupper igennem og slutter med stræk og afspænding.

20 timer, 395 kr.
12070 ma 19.00-20.50 Gitte Skeldrup Brobjergskolen
12071 ti 17.00-18.50 Hanne Dorthe Tolnø Brobjergskolen
12072 to 18.30-19.20 Gitte Skeldrup Brobjergskolen

Callanetics-efterfødsel

20 timer, 395 kr. / 305
12085 on 10.00-11.50 Verna Andersen Brobjergskolen

Callanetics

Hensyntagende undervisning
Holdene starter ved min. 6 tilmeldte.
Kurset er oprettet til dem, der gerne vil arbejde med deres krop, men som ikke har haft mulighed for at deltage på et alment hold på grund af f.eks. dårlig ryg, svage led, hypermobilitet, bækkenløsning, gigt eller andre svagheder i kropfunktionen.
Man opnår at få bearbejdet hele kroppen ved korte, intensive og udspændende øvelser, der tager hensyn til hver enkelt deltagers handicap.
Hver lektion afsluttes med afspænding.
Der kan etableres hold på andre tidspunkter.

36 timer, 540 kr. / 315
18703 ma-to 12.00-13.50 Verna Andersen Vestergade 45

20 timer, 340 kr. / 250
18700 ti 11.30-13.20 Verna Andersen Brobjergskolen
18701 ti 13.30-15.20 Verna Andersen Brobjergskolen
18702 on 13.30-15.20 Verna Andersen Havnegade 6

Callanetics – se tekst side 6 nederst

Fortrinsvis for unge

20 timer, 340 kr. / 250

18705 ti 9.30-11.20 Verna Andersen Brobjergskolen

Bevægelse for diabetikere

En vigtig del i egenomsorgen ved og behandlingen af diabetes er bevægelse. Kom og tag del i den fysiske udfoldelse og oplev glæden ved bevægelse på dette hold, som er specielt tilegnet diabetikere. Vi bevæger os til inspirerende og glad musik, får pulsen op og varme i kroppen - og slutter af med afspænding.

Vi får øget velvære, større kropsbevidsthed og tager spørgsmål om diabetes op efter behov.

Medbring: stødabsorberende sportssko, vand og juice.

24 timer, 440 kr.

12090 on 17.30-19.20 Hanne Dorte Tolng Havnegade 6

Gotved bevægelse

Holdnings bevidsthed og helheds orienteret bevægelser.

Strække, vugge, svinge, styrke, afspænding, at bevæge sig i alle de retninger som kroppen giver os mulighed for, samt genvinde den naturlige og spontane glæde ved at bruge den.

20 timer, 395 kr. / 305

12060 to 10.00-11.50 Julia Mouritzen Brobjergskolen
12061 to 12.00-13.50 Julia Mouritzen Brobjergskolen

Ondt i ryggen

Kurset er for ryg- og nakkepatienter, der gerne vil have bevæget sig på en varieret måde uden hop og løb, samt monotone bevægelser. Der tages individuelle hensyn. Kurset er tilrettelagt så man kommer hele kroppen igennem med og uden musik og slutter med afspænding.

Holdet oprettes ved min. 6 deltagere.

20 timer, 340 kr. / 250

18710 on 10.00-11.50 Gunhild Wammen Brobjergskolen

Bevægelse m. afspænding

For bevægelseshæmmede

Hensyntagende specialundervisning. Hold starter ved min. 6 tilmeldte.

Kan du ikke deltage i almindelig gymnastik/afspænding, skulle du prøve dette kursus.

Kurset henvender sig til bevægelseshæmmede med f.eks. dårlig ryg samt til rekonvalescenter efter bl.a. trafikulykker og blodpropper.

Undervisningen varetages af exam. idrætslærere med speciale i undervisning af bevægelseshæmmede.

Der kan etableres hold på andre tidspunkter.

36 timer, 540 kr. / 380

18715 to 9.30-11.20 Verna Andersen Vestergade 45

Rytmik

Forældre og børn.

Pris pr. barn i følge med voksne 20 kr. (Udover 205/160 kr.)

Hvad kan du gå til med dit lille barn? - Rytmik!

Forstår barnet overhovedet noget af, hvad der foregår?

Ja, - for musik, sang (stemme) og bevægelse er kommunikation mellem mennesker uanset alder.

Gennem undervisningen vil barn og voksen opleve glæden og trygheden i det musikalske samvær. Det er en fordel hvis barnet kan gå.

10 timer, 205 kr. / 160

For børn i alderen (1-2 år)

12001 on 15.00-15.55 Trine Hansen Brobjergskolen
12002 on 17.00-17.55 Trine Hansen Brobjergskolen

For børn i alderen (2-3 år)

12003 on 16.00-16.55 Trine Hansen Brobjergskolen

Baby rytmik

Forældre og barn.

Pris pr. barn i følge med voksne 20 kr. (Udover 205 kr. / 160)

Se tekst ovenfor.

10 timer, 205 kr. / 160

For børn i alderen (3 mdr. - 1 år)

12010 to 12.00-12.55 Dorte Nørgaard Brobjergskolen
12011 to 13.00-13.55 Dorte Nørgaard Brobjergskolen

Selvforvar

Føler du dig utryk ved at færdes alene om aftenen, så kan selvforsvar gøre noget ved dette. Ved selvforsvar udvikler du: Styrke, smidighed, hurtighed, opfattelsesevne, personligt mod og selvtillid.

24 timer, 430 kr.

12249 on 20.00-21.50 Jan Nielsen Fjordsgades sk.

Tai Chi Chuan, Chen stil

Tai Chi er en kinesisk bevægelseskunst, hvor hver bevægelse har en harmoniserende virkning på krop og sind.

Tai Chi kaldes også "meditation i bevægelse" eller "skyggeboksning", konfrontation med den "indre fjende" (spændinger, negative tanker og følelser).

De stiliserede selvforsvarsbevægelser udføres i slow-motion, afslappet og med udøverens fulde opmærksomhed. Ved regelmæssig udøvelse forøges vores livsenergi, og stress og udbrændthed fjernes, kroppen smidiggøres og styrkes.

20 timer, 395 kr.

12230 ti 16.30-18.20 Maria Zika Havnegade 6

Tai Chi Chuan, Yang stil

20 timer, 395 kr.

12231 ma 18.30-20.20 Maria Zika Havnegade 6

Tai Chi - sværdformen

Sværdformen retter sig efter de samme principper som andre Tai Chi former: bevægelserne laves afslappet og flydende. Der forekommer enkelte hurtige bevægelser, hvor energien sendes gennem armen og ud i rummet. Sværdet er ikke kun et våben, men også et redskab som med det samme viser os om vi slapper af i kroppen, og hvordan vi bruger energien udadtil. Vi bliver bevidste om rummet omkring os, som forstørres ved hjælp af sværdet. Det forstørrede rum kræver, at vi bevæger os mere åbent og opmærksomt.

20 timer, 395 kr.

12232 ti 18.30-20.20 Maria Zika Havnegade 6

Qi Gong

De gamle kinesiske helseøvelser bruges til forebyggelse og behandling af fysiske problemer, ubalancer og stress. De dybtvirkende bevægelser løser kroppens stivhed, regulerer åndedrættet, giver indre ro og større koncentrationsevne, og frigør livsglæden. Vi vil arbejde med to øvelsesprogrammer og supplere med øvelser efter deltagernes behov.

20 timer, 395 kr. / 305

12240 ma 16.30-18.20 Maria Zika Havnegade 6
12241 on 10.00-11.50 Maria Zika Fredensgade 39

Qi Gong

Styrkende øvelser for brystområdet, lunge og hjerte

Den kinesiske medicin har udviklet øvelser, der er nemme at udføre, men ret dybtvirkende. Et specielt øvelsesprogram styrker især lunge og hjertefunktion, idet udøveren ved langsomme, enkle bevægelser påvirker energipunkter og løser spændinger i hele brystområdet.

Vi slutter et undervisningsprogram med en dybdeafspænding.

20 timer, 395 kr. / 305

12247 ti 14.30-16.20 Maria Zika Havnegade 6

Qi Gong

Rygstyrkende øvelser

Den kinesiske medicin har udviklet øvelser, der lindrer eller fjerner smerter i nakke, skuldre og skulderbladsområdet, lænd og hofter samt styrker og smidiggør rygsøjlen.

Bevægelserne udføres langsomt og i nogle tilfælde med udøverens opmærksomhed rettet på bestemte kropssteder eller energipunkter. I nogle øvelser koordineres åndedrættet med bevægelsen, for derved at løsne mere dybtliggende blokeringer og spændinger. Et undervisningsprogram afsluttes med en dybdeafspænding.

20 timer, 395 kr. / 305

12245 ma 10.00-11.50 Maria Zika Havnegade 6

FO - FORÅRSPROGRAM 1998

Torsdagsmassage for par

Lær enkle greb og strøg til brug på nakke, skuldre, lænd, ryg og fødder. For fysisk og psykisk velvære.
Medbring: olie, 2 lagner og tæppe.
Der er ingen husstandsabat for par.

5 timer, kr. 125 Dato 26/3-1998
13555 to 16.30-21.05 Palle Nielsen Brobjergskolen

Dato 30/4-1998
13556 to 16.30-21.05 Palle Nielsen Brobjergskolen

Massage

Se tekst ovenfor.
Der undervises: lø/sø, kl. 10.00-16.25

14 timer, kr. 250 / 190
15819 ■ 14-15/3-1998 Palle Nielsen Brobjergskolen
15820 ■ 25-26/4-1998 Palle Nielsen Brobjergskolen

Massage m/ afspænding 4 gange

Vi vil hver gang gå i dybden med et udvalgt kropsområde og slutte af med afspænding.
Vi vil på de 4 gange arbejde med: ryggen, ben/fødder, nakke/skuldre, ansigt/evt. forside.
Medbring: olie, 2 lagner og tæppe.

20 timer, 385 kr. / 295
Mødedatoer: 10/3+24/3+7/4+21/4.-1998
13557 ■ ti 10.00-14.35 Palle Nielsen Brobjergskolen

Krop og sjæl

Vil du give din krop noget godt - tage den alvorligt/lytte til den - og samtidig ha' det sjovt? DET ER ALTID PÅ TIDE OG ALDRIG FOR SENT AT KOMME I GANG!

Smidighedsøvelser, venepumpe - og bækkenbundsøvelser - bevægelse, stræk, afspænding. Med disse ingredienser skal vi "kræse for kroppen" gøre den mere smidig og lidt strammere i muskulaturen.

Blodet pumpes rundt til god musik og vi skal bruge tid på afspændende øvelser, hvor du kan øve dig selv i at glemme stress og bekymringer.

24 timer, 440 kr.
12064 ti 17.30-19.20 Karin Nyegaard Brobjergskolen
12065 ti 19.30-20.50 Karin Nyegaard Brobjergskolen

Krop og bevægelse

HOLD DIG I FORM... gennem bevægelse og afspænding.
Med kredsløbsøvelser, smidighedsøvelser, leg, dans og afspænding, får du rørt og bevæget hele din krop. Samtidig får du en større bevidsthed om din krop, dens muligheder og behov.
Medbring tæppe og underlag.

24 timer, 440 kr.
12084 ti 16.00-17.50 Susanne Hjortshøj Samsøgades skole
12089 ti 18.00-19.50 Susanne Hjortshøj Samsøgades skole

FYSIOTERAPEUTERNES AFTENSKOLE

Lunge/astma hold m/afspænding

Ved besvær i luftvejene er du ramt på det mest vitale område i dig selv, nemlig det at tage liv ind. Det giver en lang række "bivirkninger" som stive led, ømme muskler, angst og træthed. Vi vil arbejde med: kropsbevidsthedstræning, åndedrætsøvelser, bevægelsestræning/lydøvelser, hosteteknik/massage og afspænding. Holdet starter ved minimum 6 tilmeldte.

24 timer, kr. / 260
18730 ■ ti 9.15-11.05 Lisbeth Ingvarsten Brobjergskolen
18731 ■ ti 11.15-13.10 Lisbeth Ingvarsten Brobjergskolen

Nakke - skulderhold

Har du problemer med nakke - skulderspændinger?

Få hjælp til at løse spændingerne og få mere bevidsthed om hvorfor kroppen spænder.

Vi vil arbejde med:
- bevægelse af hele kroppen til god musik.
- kropsbevidsthedstræning.
- udspænding af spændt muskulatur og styrkelse af den svage muskulatur.
- afspænding.

Vi vil styrke forståelsen af hvorfor kroppen spænder, ved at der vil være tid til at lytte ind i kroppen undervejs. Du vil løbende få mulighed for at udtrykke, hvad du oplever.

24 timer, 430 kr. / 325
12092 ■ to 10.00-11.50 Helle Koch Brobjergskolen

Bevægelse og afspænding for runde piger

Har du lyst til at bevæge dig glad til god musik?

- til at danse, lege og lære dig selv og din krop bedre at kende? Vi vil veksle mellem - det mere aktive - udspænding af spændt muskulatur og afspænding. Der vil lægges vægt på at kropsbevidstheden øges, så der vil være god tid til øvelserne og til at lytte til kroppen og undersøge hvilke budskaber den indeholder.

Alle kan være med.
20 timer, 395 kr.
12255 on 19.30-21.20 Helle Koch Havnegade 6

Bevægelse og afspænding for gravide

Hele kroppen arbejdes igennem hver gang med grundig træning af de muskelgrupper, der belastes under graviditeten.

Vi ser på holdningen, på forebyggelse af eventuelle gener o.m.a. Der er plads til at tage individuelle hensyn.
Der kan startes efter 12. graviditetsuge.

16 timer, 350 kr. Dato 5/2-1998
12088 to 19.00-20.50 Tina Ohlsen Havnegade 6

Fødselsforberedelse i vand

Fødselsforberedelse i vand er for alle gravide, både dig der bare har det godt og dig, der f.eks. har bækkenløsning. Hver lektion træner vi ca. 1 time i vandet. Her kan du bevæge dig frit og du får større velvære. Det er en åndelig vitaminpille til dig mens du venter, et frikvarter i hverdagen. På land tager vi forskellige emner op f.eks. fødestillinger, forebyggelse af gener under graviditeten.

Anbefalet starttidspunkt ca. 25. uge. Du kan ikke deltage, hvis du har meget højt blodtryk, epilepsi eller lider af sygdomme, der kan give krampes.

20 timer, 395 kr.
12096 ti 16.00-17.50 Anne Christine Frydenlundskolen
12097 ti 18.00-19.50 Charlotte Abramowitz Frydenlundskolen
12098 to 19.00-20.50 Pia Ingerslev Frydenlundskolen

YOGA

Yoga med afspænding

Vi arbejder med et varieret program af fysiske øvelser - lette spændingsfrigørende, balance, rygstyrkende, de dyberivirkende klassiske stillinger - åndedrætsøvelser, enkle afspændingsforløb, dybdeafspændingen Yoga Nidra m.m. Du får overskud og energi, og bestemmer i højere grad selv humør og sindstilstand.

16 timer, 495 kr. / 405
Begyndere

holdnr.	startdato	holdnr.	startdato
12100 ■ ma	9.30-11.20 Laxmi	26/1 98	12104 23/3 98
12101 ma	16.30-18.20 Gunnar	26/1 98	12105 23/3 98
12102 on	19.00-20.50 Gunnar	28/1 98	12106 25/3 98
12103 ■ to	14.00-15.50 Laxmi	29/1 98	12107 26/3 98

Fortsættere

12120 ti	16.30-18.20 Gunnar	27/1 98	12123 24/3 98
12121 to	16.30-18.20 Laxmi	29/1 98	12124 26/3 98
12122 ■ fr	9.30-11.20 Laxmi	30/1 98	12125 27/3 98

Yoga med meditation

Fysisk yoga og afspænding som på et almindeligt yogahold samt grundlæggende teknikker for koncentration og meditation.

I meditation starter metoderne i naturlige processer, som du styrker og giver vækst. Du træner evner i sindet, der forøger roen og vågenheden, giver overblik og sikrer, at du har dig selv med i det hektiske og spændende liv, du ønsker at leve.

20 timer, 550 kr. / 440

Begyndere

holdnr.			startdato	holdnr.	startdato
12170	ma	9.30-11.50	Laxmi 26/1 98	12174	23/3 98
12171	ma	16.30-18.50	Gunnar 26/1 98	12175	23/3 98
12172	on	19.00-21.20	Gunnar 28/1 98	12176	25/3 98
12173	to	14.00-16.20	Laxmi 29/1 98	12177	26/3 98

Fortsættere

12180	ti	16.30-18.50	Gunnar 27/1 98	12183	24/3 98
12181	to	16.30-18.50	Laxmi 29/1 98	12184	26/3 98
12182	fr	9.30-11.50	Laxmi 30/1 98	12185	27/3 98

Yoga for gravide

Du lærer øvelser, som er særligt gavnlige før, under og efter fødslen. Fysiske øvelser der styrker de områder i kroppen, der belastes mest under graviditeten. Åndedrætsøvelser og dybdeafspænding giver en større ro og energi - ikke mindst ved fødslen. Når du føler dig tryk, er du bedre i stand til at tage aktivt del i graviditet/fødsel.

20 timer, 550 kr. / 440

holdnr.			startdato	holdnr.	startdato
12160	ma	16.30-18.50	Laxmi 26/1 98	12163	23/3 98
12161	ti	12.00-13.50	Laxmi 27/1 98	12164	24/3 98
12162	to	9.30-11.50	Laxmi 29/1 98	12165	26/3 98

SJÆL, SIND OG SANSER

Psykologi/forny dig selv

Vi vil arbejde med følgende emner: Hvordan lærer vi at have en sikker fornemmelse for vores grænser, og bliver parat til at overskride dem?

Hvad kan vi gøre for at acceptere og holde af os selv?
Hvordan kan vi omgås vores angst, så den ikke styrer os?
Hvordan forvalter vi vores vrede og aggressioner konstruktivt?
Hvordan ændrer vi negative tanker og vaner?
Den teoretiske gennemgang suppleres med gruppearbejde og individuelle øvelser.

30 timer, 495 kr. / 365

13632	on	12.15-15.00	Maria Zika	Brobjergskolen
-------	----	-------------	------------	----------------

Bliv god til at leve livet

Tænker du et, føler noget andet og gør alligevel noget helt tredje? Lær og find en bedre balance i tanker, følelser, handling i din egen individualitet. Chakre, lyd, dans, musik mm. der arbejdes ud fra Bob Moores principper.

Der undervises: lø/sø. kl. 9.30-16.50

16 timer, 340 kr. / 270

14843		21-22/3-98	Palle Nielsen	Havnegade 6
14844		18-19/4-98	Palle Nielsen	Havnegade 6

SAMFUND

Naturvandring i forårsskoven

Formen på dette naturkursus er den samme som efterårskurset. Men her er det forårstegnene vi følger, anemonerne, sangfuglene og deres sang og træernes udspiring.

Vi lærer nogle af fuglene at kende, taler om skovens mosser, giver os tid til at iagttage troldændernes forårsadfærd i skovdammen, og finder de fredede blå anemoner. På hver tur fortælles historier om skovens kulturminde.

Kurset indeholder en heldagsudflugt til Langå Egeskov og andre småskove langs Gudenåen onsdag, den 13. maj.

Start: onsdag d. 15 april 1998.

21 timer, 395 kr. / 305

13530	on	14.00-16.45	Torben Gang Rasmussen	Sct. Annagades sk.
-------	----	-------------	-----------------------	--------------------

Ordblind

Har du svært ved at læse-skrive-udtrykke dig, så er der her en mulighed for at øge din sikkerhed.

Målet med kurset er at forbedre forståelsen af det danske sprog, både skriftligt og mundtligt.

Under kyndig vejledning arbejder du selvstændigt med udvalgte, skriftlige opgaver, avisartikler, egnet litteratur og evt. hørespil. Holdene er små og du får mulighed for at arbejde i dit eget tempo.

Vi værdsætter det gode humør og engagement.

27 timer, gratis

19300	ma	19.00-20.50	Karen Spanggård	Brobjergskolen
19301	ti	17.00-19.20	A.M. Pedersen	Vestergårdskolen
19302	ti	19.25-21.45	A.M. Pedersen	Vestergårdskolen
19303	on	19.00-20.50	Karen Spanggård	Brobjergskolen

Daghold

19304	ma	9.00-11.20	A.M. Pedersen	Brobjergskolen
-------	----	------------	---------------	----------------

ÅRHUS MUSICALSKOLE

Kostumesyning

Fremstilling af kostumer i forskellige tidsperioder 1920-50 o.s.v. Fest og balkjoler. Revykostumer (lette og hurtige løsninger).

Syteknikken indgår efter behov. Lukninger og besætninger. Materialer kan evt. medbringes.

39 timer, 950 kr. / 780

13400	on	9.00-11.45	Karen Dannemann	Musicalhuset
-------	----	------------	-----------------	--------------

Pensionistkor over 60 år

Vi skal synge en mængde nyere og ældre musical melodier, både kendte og ukendte. Det vigtigste er, at du har lyst til at synge sammen med andre.

Det er en fordel hvis du har sunget i kor før, for vi skulle gerne synge flerstemmige satser, så det kommer til at lyde af noget mere. Du skal komme med dit gode humør og lysten til at synge.

19,5 timer, kr. / 275

13057	to	10.30-11.55	Marianne Villadsen	Musikhuset
-------	----	-------------	--------------------	------------

Teater make-up

Kurset henvender sig til alle med interesse for teater. Der vil over disse to weekends blive afprøvet flere forskellige teknikker indenfor teater make-uppen.

Der vil blive arbejdet med bl.a. materialekendskab, lys/skygge effekt, farvevalg, karakteropbygning og en smule splatter. Materialepris pr. delt. 100 kr. Afregnes med læreren.

10 timer, 205 kr. / 255

Dato 14-15/3-1998

15570		10.00-14.35	Kira Stochholm	Brobjergskolen
-------	--	-------------	----------------	----------------

Drama for børn 12-15 år

Har du en lille skuespiller i maven, så er dette kursus måske lige noget for dig. Vi vil bl.a. arbejde med kropssprog og stemmetræning. Med udgangspunkt i vores egen hverdag vil vi improvisere os frem til små rollespil, som vi kan vise for hinanden.

Kurset arbejder frem mod evt. fælles forestilling sammen med andre af Musicalscolens elever.

Undervisere: Hanne Lauritzen og Kim Brandt Kristensen.

Oprettes udenfor Folkeoplysningsloven.

26 timer, 600 kr.

12220	on	17.00-18.50	Hanne Lauritzen	Musicalhuset
-------	----	-------------	-----------------	--------------

Drama for voksne

Undervisningen er helt bevidst lagt an på, at eleverne skal få glæde af at medvirke i amatørteater-forestillinger og ikke mindst operetter, musicals og andre spil med sang og musik.

Der arbejdes med scener, tekster og sange fra kendte musicals og operetter, så deltagerne får afprøvet deres dramatiske evner, disciplin og sceniske forståelse. Der lægges stor vægt på, at motivere deltagerne mod til at frigøre sig, ligesom deres evne til at analysere de enkelte personers karakter, underbygges og motiveres.

16 timer, 600 kr.

12221	ti	20.00-21.50	Enik Bent Svendlund	Guldsmedgade 25
-------	----	-------------	---------------------	-----------------

26 timer, 850 kr.

10211	to	19.00-20.50	Jørn Holstein	Guldsmedgade 25
12222	to	19.00-20.50	Jørn Holstein	Guldsmedgade 25

Rytmisk kor fra 18 år

Kom og vær med til kor sammen med ca. 20 andre. Vi vil arbejde med de forskellige musikalske parametre, der skal til for at blive et godt sammensunget kor i f.eks. en musical.

Vi arbejder med et blandet repertoire af musicals og anden musik. I samarbejde med resten af musicalskolen afholdes en afslutningskoncert sidst i forløbet.

Eneste forudsætning for deltagelse er interessen og en sund sangstemme.

26 timer, 550 kr.

13056	ti	19.00-20.50	Marianne Villadsen	Frydenlundskolen
-------	----	-------------	--------------------	------------------

GUITAR

Guitar I

Har du lyst så meld dig, her starter vi HELT FRA BUNDEN og arbejder på at lære de mest almindelige guitarreb. Vi slutter med at kunne spille og synge enkelte sange.

24 timer, 615 kr. / 510.

13000	ti	20.00-21.50	Morten Christensen	Møllevangskolen
13001	on	18.00-19.50	Nils Espersen	Samsøgades skole

Daghold

13002	ma	14.00-15.50	Nils Espersen	Læssøsgades skole
-------	----	-------------	---------------	-------------------

Guitar II

Du skal beherske de mest almindelige guitarreb og de enkleste fingerspil/slagrytmer. Vi spiller lettere sange indenfor viser, folk og blødere rock - der vil blive taget hensyn til deltagerens ønsker.

24 timer, 615 kr.

13010	ma	20.00-21.50	Nils Espersen	Læssøsgades skole
13011	ti	18.00-19.50	Nils Espersen	Møllevangskolen

Guitar III

Du kan allerede spille de fleste spanske guitarreb og helst lidt barré-greb. I højre hånd spiller du fingerspil og en grundlæggende slagrytme. Vi arbejder videre med vanskeligere greb bl.a. barré-greb. I højre hånd skal vi lære nye og spændende fingerspil og slagrytmer. Musikken er typisk indenfor folk, viser og blødere rock - men der vil blive taget hensyn til deltagerens ønsker. Hvis holdet er interesseret, vil vi også beskæftige os med nodespil og lettere klassisk guitar.

24 timer, 615 kr.

13015	ma	18.00-19.50	Nils Espersen	Læssøsgades skole
-------	----	-------------	---------------	-------------------

Guitar fortrinsvis for pædagoger

Arbejder du med børn og har lyst til at bruge guitar og sang på dit arbejde, er dette kursus skræddersyet til dig! Vi spiller og synger børnesange - gerne dem i allerede kender men også nye.

Vi arbejder på at få et ENKELT OG SIKKERT greb om guitaren, således at den kan bruges i en samværssituation med børn. Både begyndere og let øvede er velkomne.

24 timer, 615 kr. / 510.

13005	ti	16.00-17.50	Nils Espersen	Møllevangskolen
-------	----	-------------	---------------	-----------------

Daghold

13006	ti	9.00-10.50	Nils Espersen	Sct. Annagades sk.
-------	----	------------	---------------	--------------------

Klassisk guitar I / II

Her bruger vi guitaren som melodiinstrument. Vi arbejder på at lære noderne og deres placering på guitaren samt den grundlæggende teknik indenfor klassisk guitar.

Vi spiller både mindre solostykker og satser for 2 og 3 guitarer. Musikken vil være en blanding af egentlige klassiske stykker og arrangementer for guitar af f.eks. danske sange eller kendte popnumre. Kurset er for både begyndere og let øvede.

24 timer, 615 kr.

13020	ma	16.00-17.50	Nils Espersen	Læssøsgades skole
13021	ti	20.00-21.50	Nils Espersen	Møllevangskolen

SANG

Morgen - Stemning

Begynd dagen med sang, musik og bevægelse. Stem krop, sind og stemme til dagens dont.

Alle kan være med. Giv dig selv en afslappet, musikalsk begyndelse på den første dag i resten af dit liv.

Vær intens, nærværende og kreativ.

10 timer, 285 kr. / 240

13270	ti	9.00-9.55	Thea Smith	Musikhuset
13271	to	9.00-9.55	Thea Smith	Musikhuset

Sang og stemmetræning

Find din egen naturlige stemme og dit eget udtryk. Kurset er en indføring i klassisk sangteknik, der er grundlaget for at udvikle en velfungerende stemme uanset stilart.

20 timer, 540 kr. / 450

13272	to	10.00-11.50	Thea Smith	Brobjergskolen
13273	ma	13.00-14.50	Thea Smith	Musikhuset
13274	ma	15.00-16.50	Thea Smith	Musikhuset
13275	ti	10.00-11.50	Thea Smith	Musikhuset
13276	to	10.00-11.50	Thea Smith	Brobjergskolen

Korsang

Eneste forudsætning for at deltage er, at du har lyst til at synge sammen med andre. Der kræves ikke nodekendskab eller korerfaring.

Repertoiret vil blive lagt bredt an på såvel enstemmige sange som lettere flerstemmige korsatser. Elementær stemmetræning vil indgå i form af opvarmingsøvelser. Formålet er ganske enkelt at få sunget en hel masse.

20 timer, 160 kr.

13053	ti	19.00-20.50	Ejvind Hansen	Læssøsgades skole
13054	ti	19.00-20.50	Mette Rigtrup	Skovvangskolen

Korsang

Let øvede

Niveauet lægges efter deltagerens ønsker. Korsatserne er enkle og hentet fra forskellige stilarter. Eneste krav er en åben indstilling til samvær og vilje til at gøre sit bedste.

20 timer, 160 kr.

Let øvede

13050	ma	17.00-18.50	Mette Rigtrup	Musikhuset
-------	----	-------------	---------------	------------

Begyndere.

13051	on	17.00-18.50	Mette Rigtrup	Musikhuset
-------	----	-------------	---------------	------------

Stemmetræning

Begyndere.

For dig, som gerne vil i gang med at bruge din stemme. Vi vil synge og lave lyde, og samtidig prøve at komme i kontakt med os selv, så vi får udtrykt det, vi har på hjertet.

Vi laver nogle enkle kropsovelser og gennemgår grundlæggende sangteknik. Endelig synger vi en række sange, individuelt og i fællesskab. Eneste forudsætning er lysten til at prøve! Hvis du synger falsk el.lign. er det ingen hindring.

Medbring indendørs fodtøj.

Holdet starter ved minimum 5 tilmeldte.max 6.

Der undervises: fr. kl. 18.00-21.40, lø/sø. 10.00-16.25

18 timer, 570 kr.

Begyndere

15600	27-29/3-1998	Solveig M. Nielsen	Brobjergskolen
-------	--------------	--------------------	----------------

weekend

Fortsættere

Kraft, styrke, skønhed, blidhed, - stemmen har mange udtryksmuligheder, som vi ikke altid bruger helt.

Målet er at frigøre stemmen, gennem kropsovelser og leg samt individuel sangundervisning. Vi arbejder på formidling af et personligt udtryk. Hver deltager bedes forberede 1-2 sange.

Medbring indendørs fodtøj.

Holdet starter ved minimum 4 tilmeldte.max 5.

Der undervises: fr. kl. 18.00-21.40 og lø/sø. kl. 10.00-16.25

18 timer, 675 kr.

weekend

15601	16-18/1-1998	Solveig M. Nielsen	Brobjergskolen
-------	--------------	--------------------	----------------

KREATIVE FAG

Blomsterbinding

Vi tryller med årstidens skiftende udbud af blade, blomster, bær og hvad skov og strand kan byde på. Vi vil prøve at nå hele vejen rundt, så der bliver lidt for enhver smag. Der kræves ingen forkundskaber, alle kan deltage.

36 timer, 565 kr. / 405

13490 ■ ti 10.00-12.45 Ingalill Chrohdahl Sct. Annaades sk.

Blomsterbinding

6 timer, 135 kr. / 110 Dato 21/3-1998
13498 ■ lø 10.00-15.30 Janni Guldmann Brobjergskolen

Dato 28/3-1998
13499 ■ lø 10.00-15.30 Janni Guldmann Brobjergskolen

Interiør keramik - hvidt lertøj og stærke kulører

Lav dine egne ting til boligen f.eks. knagerækker, spejle, paraplystativer, gulvvaser, planteholdere, kagefade, krus etc. - hvidt eller festlige farver. Du kan bruge drejeskive (der er 5) eller lave tingene i hånden. Alle kan være med - begyndere som fortsættelse - forskellige teknikker vil blive vist. Materialepris ca. 150 kr.

33 timer, 540 kr.

13480 ti 19.00-21.45 Tina Thomsen Brobjergskolen
13481 to 19.00-21.45 Tina Thomsen Brobjergskolen

Lertøjskeramik - let øvede

Du kender en smule til grundteknikkerne i keramik, så her prøver vi at komme videre både med formgivning og dekoration. Materialerne er hvidt ler og stærke kulører samt traditionelt lertøjs-ler med begitningsfarver.

Vel mødt. Materialepris ca. 150 kr.

33 timer, 540 kr.

13482 on 19.00-21.45 Elise Lange Brobjergskolen

Keramik

Jord, vand, ild og luft.

Vi beskæftiger os med den rå keramik. Flotte jord farvespil fremkommet ved ild/bål. Vi arbejder med den blanke fine keramik med stærke farver.

Vi kan kombinere disse to teknikker.

Vi laver brugsting til boligen, men kun fantasien sætter grænser.

Forudsætning: Lysten til og glæden ved at arbejde med ler.

Materialeudgift: ca. 100-150 kr.

36 timer, 575 kr. / 415

13483 ■ ti 10.00-12.45 Elise Lange Brobjergskolen

Porcelænsmaling

Har du lyst til at gå til porcelænsmaling?

Så kontakt Preben Glogggengieser på telefon 8627 2292.

Tegning og maling

Kurset vil indeholde materialelære, perspektiv, lys/skygge, komposition, farvelære og portræt. Der vil også blive mulighed for at tegne efter levende model. Vi vil arbejde med blyant, kul, oliemaling eller vandfarve m.v. og der vil blive taget hensyn til den enkelte deltagers ønsker. Der kræves ingen forkundskaber.

- Medbring første gang: Tegneblok A3 eller A4 samt blyant B2 eller B3.

- Udgifter til model og materialer ca. 100 kr.

- Underviseren er billedkunstner.

36 timer, 565 kr.

13451 to 19.00-21.45 Mona Dam Risskov skole

Klip et gækkebrev

„Forår er over os-gækkenes tid.

Breve vi klipper og sender med flid.

Navnet jeg skjuler i prikker små,

kan du det finde, skal et æg du få.“

Har du lyst til at holde liv i denne gamle danske tradition, så er det

tid nu. Mange forskellige motiver, foldemetoder og vers. Med-

bring en spids saks/neglesaks/skalpel.

8 timer, 160kr. / 125

Dato 7/3-1998

15620 ■ lø 9.00-16.20 Susan Kortegård Brobjergskolen

Spændende og farverige porcelænssmykker

Vi laver øreringe, halskæder, brocher, hårspænder og knapper. Der kan anvendes den rå ler, indfarvet med forskellige farver, blanke smykker med klare farver eller en kombination af disse to teknikker.

Der kræves ikke specielle forudsætninger, blot lysten! Der må påregnes materialeudgifter ca. 100 kr.

21 timer, 395 kr. / 305

13479 ■ ti 14.00-16.45 Elise Lange Brobjergskolen

20 timer, 385 kr. / 295

Der undervises: lø/sø. kl. 10.00-14.35. **weekend**

15560 ■ 7-8/3 & 14-15/3-1998 Elise Lange Brobjergskolen

Smykker i sølv og titan

Titan er et metal, som kan indfarves og kombineret med sølv giver det muligheder for at fremstille spændende smykker - ringe, kæder, vedhæng, armbånd, brocher mv. Vi vil arbejde med farver fremkaldt af forskellige varmekilder, og da der ikke kan loddes på titan, vil vi samle smykkerne ved hjælp af andre teknikker bl.a. nitning.

Fællesudgifter, værktøj og maskinleje er incl. i prisen.

Prisen er udregnet på 12 deltagere, der er max. på holdet.

Der undervises: lø/sø. kl. 9.00-16.20

16 timer, 495 kr. / 425

weekend

15550 ■ 7-8/3-1998 Karen Hørmann Brobjergskolen

Patchwork

På kurset lærer du om teknikker og materialer inden for patchwork og quiltning.

Du vil få mulighed for at prøve de nye strimleteknikker. Skærehjul og skæreplade er til rådighed på kurset.

Vi syr i hånden og på maskine. Tæpper, puder, tasker og meget mere.

Der kræves ingen deltagerforudsætninger.

24 timer, 430 kr.

weekend

Dato: 3-4/4 og 17-18/4-1998

14432 Jonna Jensen Brobjergskolen

Syning, tøj fra inderst til yderst

Er syning din interesse er dette et kursus, der henvender sig til dig enten som begynder eller øvet.

Der gives individuel undervisning i netop det, som du mangler at lære for at få et professionelt resultat. Der arbejdes efter kendte snitmønstre, og du lærer at rette disse til efter egne mål.

Farver og stil vil der også blive talt om, så netop din personlighed bliver fremhævet.

32 timer, 520 kr. / 380

13410 ■ ma 9.00-12.40 Vinni Hansen Brobjergskolen

FO - FORÅRSPROGRAM 1998

SPANSK

¿Hablas español?

Henvender sig til dem, der godt vil kunne tale lidt spansk på rejsen, spørge om vej, forstå priserne, bestille mad og drikke og derudover begå sig med dagligdags sætninger og faste udtryk. Der vil IKKE blive gennemgået grammatik eller læst meget tekst, men mest arbejdet med det mundtlige efter "papegøjetoden".

24 timer, 325 kr.

12800 to 19.00-20.50 Mikkel Hollænder Læssøsgades skole

EDB

PC-kursus

For begyndere

Hvordan virker et PC-anlæg, og hvad består det af? Hvad hedder de forskellige ting omkring en PC? Gennemgang af styresystemet Windows. Tekstbehandling (WordPerfect og Word), regneark (- Excell eller Quattro Pro). Du bestemmer selv tempoet. Materialepris 75 kr.

Der undervises: fr. kl. 18.00-21.40 og lø/sø kl. 10.00-17.20.

20 timer, 495 kr.

15850 20-22/2-1998 L. Nickelsen Havnegade 6 **weekend**

Microsoft Office 4.2

Denne programpakke indeholder så kendte og populære elementer som tekstbehandlingsprogrammet Word 6.0, regnearket Excell 5.0 og tegneprogrammet Power Point. Undervisningen giver dig et grundlæggende kendskab til funktionerne og integrationen mellem disse, så du er godt rustet til dit daglige arbejde i denne programpakke.

Materialepris (60 kr) må påregnes.

Der undervises: lø/sø. kl. 9.00-16.20

16 timer, 440 kr. / 370

15851 14-15/2-1998 L. Nickelsen Havnegade 6 **weekend**

18 timer, 465 kr.

13562 to 18.00-20.45 L. Nickelsen Havnegade 6

Tekstbehandling

WordPerfect 6.1 og Word 6.0 til Windows

De mest udbredte tekstbehandlingsprogrammer er igen kommet i nye udgaver med flotte og nyttige faciliteter. Du behøver ingen forkundskaber til EDB, men kurset henvender sig også til dig der gerne vil "opdateres" til Windowsudgaverne.

Undervisningen er individuel, så du har mulighed for at gå frem i dit eget tempo. Udgifter til kursusmateriale 75 kr. må påregnes.

Der undervises: lø/sø. kl. 9.00-16.20

16 timer, 440 kr. / 370

15852 7-8/3-1998 L. Nickelsen Havnegade 6 **weekend**

Works 4

For aktive seniorer.

Investering i viden er investering i livskvalitet!

Kom og få glæde af at kunne arbejde med Works 4, som er et lille logisk opbygget program med enorme muligheder tilegnet især den enkelte bruger. Du kan illustrere sange, præge invitationer, menukort samt producere festlige breve og meget andet. Kun fantasien sætter grænsen! Der undervises: lø/sø. kl. 9.30-16.05

14 timer, 340 kr. / 280

15853 21-22/2-1998 Susan H. Jørgensen Havnegade 6 **weekend**

Works 4

For alle - se teksten ovenfor.

14 timer, 370 kr.

13563 ti 19.00-20.50 Susan H. Jørgensen Havnegade 6

Tekstbehandling til uddannelsesbrug

Word 6.0 og WordPerfect 6.1

Skal du til at starte på et studie eller efteruddannelse får du her et godt og solidt grundlag for, at sætte dit skriftlige arbejde op i en overskuelig form. Kurset indeholder nogle af de grundlæggende elementer i opgaveskrivning: Sidenummerering, top- og bundtekster, automatisk oprettelse af indholdsfortegnelse og mange andre nyttige fif. Materialepris ca. 60 kr.

Der undervises: lø. kl. 9.00-16.20.

8 timer, 230 kr. / 195

15854 21/3-1998 L. Nickelsen Havnegade 6 **weekend**

PageMaker 5

Er du medlem af en forening, hvor du laver klubbladet, eller har du brug for at fremstille professionelle foldere på arbejdet, i klubben osv. så har du her mulighed for at tilegne dig de grundlæggende færdigheder for layout, som dette program byder på. Du vælger selv dit tempo. Kendskab til EDB på brugerniveau er nødvendigt. Medbring gerne egne tekster/billeder/opgaver.

Materialepris ca. 75 kr.

Der undervises: lø/sø. kl. 9.00-16.20

16 timer, 440 kr. / 370

15855 14-15/3-1998 L. Nickelsen Huset, Vester Allé 15 **weekend**

Concorde C5

Grundkursus. Concorde C5 for Windows er et meget alsidigt økonomiprogram, som kan benyttes til styring af hele virksomhedens administrative rutiner. Kurset vil gennemgå bogføring, årsregnskab, fakturering, debitor- og kreditorstyring samt lagerregnskab - med vægt på praktiske opgaver.

Kurset kræver ingen særlige forudsætninger, men det er en fordel at kunne bruge en mus.

Materialepris ca. 70 kr.

24 timer, 550 kr.

13560 ti 16.00-18.45 Mads Christensen Havnegade 6

Ring efter girokort eller kom ind i kursusbutikken og meld dig til.

Ønsker du yderligere oplysninger om kurserne, så ring til FO på tlf. 86 12 60 00. For så vidt angår øvrige praktiske informationer (f.eks. lokaleændring, holdudsættelse, husstandsrabat, fortrydelser) henvises til kursusprogrammet 1997/98, som du er velkommen til at rekvirere på tlf. 86 12 60 00.

FO i Århus fylder 25 år

Hvorfor overhovedet lave en FO afdeling i Århus?

Interview med Torsten Nielsen, afdelingschef i TeleDanmark. Formand for FO 1978-88

Inger Lillelund og jeg blev medlemmer af Århus Byråd i 1971 og fandt ud af at Det radikale Venstre var det eneste parti, der ikke havde eget lokale til sin vælgerforening og det eneste parti, der ikke havde et oplysningsforbund. Derfor besluttede vi at disse to ting skulle være vores mål; altså mere begrundet ud fra ren og jævn misundelse over de andre partiers offentlige tilskud end ophøjede og velmenende grundtvigske forestillinger.

Men uanset bevæggrund, så nåede vi målsætningen: Rosengade 24 til partilokaler og oprettelse af FO i 1972-73. Vi er ikke helt sikre på start-datoen, for i forbindelse med valg til EF i 1972 oprettedes en studiekreds, som kørte under navnet FO. Men der foreligger først officielle papirer fra en stiftende generalforsamling den 24. jan. 1973, hvor jeg var dirigent.

Hvordan gik det så?

Det gik dog ikke helt godt i FOs første leveår. Det tegnede i begyndelsen til vuggedød. De første to år blev der ikke oprettet hold overhovedet og i sommeren 1975 blev der taget initiativ til en ekstraordinær generalforsamling med henblik på nedlæggelse af FO i Århus.

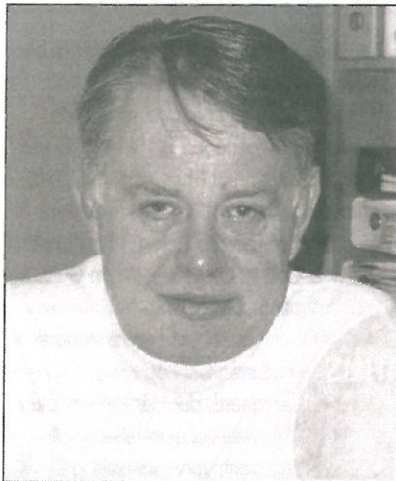
Heldigvis besindede man sig og tog en tørn til, og det gav bonus: i skoleåret 1975/76 blev der oprettet 4 hold, i 1976/77 var der 67 hold og i 1977/78 blev det til 145 hold.

Prisen for væksten var en meget dårlig likviditet, og da jeg trådte til som formand i 1978 måtte jeg sætte mit sommerhus ind som underskudsgaranti - idealismen var stadig i behold! Og det var sommerhuset også, da vi efter 4-5 år var ude af den økonomiske krise.

I 1978, da jeg blev formand var FOs størrelse ca. 1/10 af AOFs. Da jeg fratrådte i

1988 manglede vi 1/10 i at være lige så store som AOF og vi havde forlængst nået det magiske tal: 8500 deltagertimer, der betød at vi var blevet så store, at vi skulle have en skoleleder ansat.

FO har i det hele taget altid haft en evne til at komme stærkt tilbage efter nedgangsperioder. I 80'erne lavede to elever fra Handelshøjskolen, Torben Jensen og Ola Tykesson, en analyse af FOs situation som deres afslutningsopgave. Analysens konklusion var entydig: FO skulle hellere have lukket og slukket i går end i dag. Eleverne bestod eksamen med glans, men FO overlevede. Og som krølle på historien blev begge elever senere medlemmer af FOs bestyrelse.



Torsten Nielsen

Der er gennem årene blevet talt meget om FOs "ånd"/profil. Er det en størrelse man kan definere nærmere?

Selvom vi i starten havde fælles adresse med Det radikale Venstre, så havde vi, meget symbolsk, hver sin indgangsdør. Godt nok var der et familieskab med partiet, men FO havde og har en selvstændig profil med meget bredere kulturpolitiske holdninger end partiet bl.a. fordi vi gerne ville nå ud til en bredere mål-

gruppe. Senere rykkede vi til egne adresser: Klosterport, Park Alle, Ryesgade og senest Guldsmædgade.

Der har altid været en "ånd", en profil i FO. Ikke sådan at forstå at der lægges en række kulturpolitiske holdninger ind i callanetics-undervisningen eller førstehjælpskurserne, men profilen og formålet kommer til udtryk i tilgangen til tingene. Når der undervises i engelsk, er det ikke kun sprog, men også kultur- og samfundshistorie det handler om, hvis det skal være folkeoplysning. Især i de sidste par år har der i kataloget været en lang række foredrag, som netop har repræsenteret folkeoplysningens sjæl.

Du har været med i folkeoplysningsarbejde meget længe. Hvordan ser du udviklingen?

Folkeoplysning er mange ting og har været under udvikling lige siden begrebet blev opfundet af Grundtvig. Før FO-Århus kom til, i 50'erne og 60'erne fandtes der i Danmark et hav af studiekredse om f.eks. boligproblemer, moderne litteratur, storpolitik, samfundslære osv. Det er faktisk i disse studiekredse spirer til 70'ernes mange store ikke-parlamentariske interesseorganisationer blev lagt. I 70'erne og 80'erne voksede aftenskolerne, især med kreative fag og bevægelsesfag. Efter min tid som formand, og efter revisionen af folkeoplysningsloven i begyndelsen af 90'erne er projekter og daghøjskoler kommet til som en væsentlig faktor i folkeoplysningen. Samtidig med at flere og flere special-højskoler er dukket op.

FO i Århus har fulgt med denne udvikling og har nu sin egen daghøjskole Gimle og masser af projekter. Den nye lov er god nok, men den har den svaghed, mener jeg, at folkeoplysningen professionaliseres. Det kræver så megen tid, så mange kræfter og så megen viden at drive folkeoplysnings, at man ikke kan starte på ren idealisme.

På den tid havde FO heldigvis det administrative apparat i orden, så meget at vi

...fortsat fra side 13

kunne indgå samarbejde med mindre forbund, f.eks. Århus Fritidsskole, Brabrand Oplysningsforbund, Århus Specialundervisningskole, Yogaskolen m.fl. så de kunne "låne" vores administrative apparat, mens de selv stod for at styre indholdet i deres folkeoplysning.

FO i Århus har jo i de sidste 5-6 år nærmest haft voksevæk. Hvordan ser du på det, som er nu udefrakommende?

Denne udvidelse med flere skoler under samme administrative tag og projekter/daghøjskolelinjer, krævede større lokaleforhold og FO er siden sin start for 25 år siden, hvor formanden brugte et hjørne af sit skrivebord til papirbunke, vokset til en administration på 10-15 personer og ejer nu 5 adresser med undervisningslokaler i Århus Midtby. Vokseværet kan

risikere at gå ud over "ånden" i FO, for "ånd" var det at vi alle følte, at vi var med i det hele, vi var involverede og havde ret og pligt til at bidrage. Når den oplevelse forsvinder, fordi man ikke kan overskue organisationen, så afstumpes "ånden". Jeg er derfor tilhænger af at man skiller tingene ad og laver autonome enheder, for at det ikke professionaliseres mere end højst nødvendigt.

Hvad mener du er folkeoplysningens og specielt aftenskolens opgave i dag?

Først og fremmest skal den sørge for at overleve. Den skal gøre opmærksom på at der er brug for den. I vores højeffektive samfund, hvor alle, både politikere, firmaer og alm. mennesker sætter sig kortere og kortere mål, er det nødvendigt at bringe langsigtede værdier ind i folks tilværelse. Det er sådan set lige

meget om FOs program har 4 farver og glitrer, hvis blot indholdet har kvalitet. Folkeoplysning skal, i modsætning til VUC, AMU og andre fagspecifikke kurser, give os mulighed for at vælge holdninger, for at dissekere vores flygtige tilværelse for at komme ind til kernen, til de grundlæggende livsvilkår. Det nytter jo ikke at man lærer at styre en truck, hvis man ikke kan styre sit eget liv. Folkeoplysning skal stå for det valide, det holdbare, det livslange.

Rockmusik "Made in Aarhus"

To årtiers bedste numre får renæssance på Scala-scenen

Rockens by er Århus blevet kaldt i flere årtier. Talrige er de topnavne indenfor rockmusik, der i perioden 1970-1990 havde deres bopæl i "smilets by".

En stor buket af de bedste numre - uanset solist eller gruppe bag den originale udførelse - er grundlaget for sæsonens udspil fra Aarhus Teater rettet mod de yngre årgange.

"Made in Aarhus" er titlen på en såkaldt teaterkoncert, hvor professionelle skuespillere sammen med nogle af byens unge rockmusikere og -sangere vil fyre de gamle topnumre af i en helt nye fortolkning.

Teaterkoncerten får premiere på Scala-scenen 16. januar.

Feedback-studiet i Kongsvang har fået en stor del af æren for den helt specielle Århus-

sound, der udviklede sig i disse år. Herfra blev to årtiers musikudvikling udødeliggjort.

"Made in Aarhus" er sammensat af de bedste numre fra perioden 1970-1990. Blandt de mange kendte århusianske rocknavne, der med deres musik bidrager til opførelsen på Scala-scenen er Thomas Helvig, Anne Linnet, tv 2, Gnags, Lost Kids, Warm Guns og mange flere.

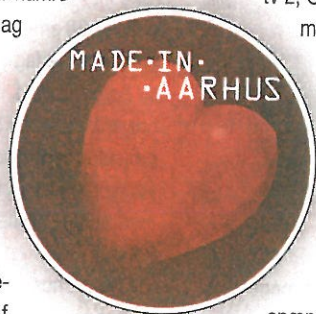
Musikken er nyarrangeret af Søren Dahl og Kristian Bjerregaard, der står for henholdsvis iscenesættelse og dirigenthverv i forestillingen.

Charlotte Rindom står for koreografien.

Søren Dahl siger om det spændende projekt: "Vi lover en total, højenergisk, positiv energiudladning på et tidspunkt, da nedtællingen til et nyt årtusinde er ved at kvæle os i desperation.

Blandt de skuespillere fra Aarhus Teaters faste stab, der medvirker i "Made in Aarhus" er Bue Wandahl, Katja Holm og Kim Levrevost.

Tekst stillet til rådighed af Leif Rasmussen, Århus Stiftstidende



STOF TIL EFTERTANKE

I en tid, hvor mænd og kvinder IKKE spillede i orkester sammen, opstod den senere så berømte Århus-rock i Feedback-studiet.

Det var her begrebet Århus-sound opstod, og hvor to årtiers musikudvikling blev udødeliggjort.

I anledning af FO's 25 års jubilæum udskrives en konkurrence for Nicolais læsere:

I hvilket år flyttede FO fra Rymsgade til Guldsmædgade 25, Århus?

Gæt rigtigt og deltag i lodtrækningen om 12 billetter til teaterkoncerten "Made in Aarhus".

(Vinderne får direkte besked. Man får gavekort, så man selv kan bestemme datoen)

Afløber/send løsningen til FO, Guldsmædgade 25, 8000 Århus C, senest den 16. januar 1998.

K O N K U R R E N C E

Som tiderne skifter, har nogle af gaderne i Århus også skiftet navn. Måske kender du nogle af dem. Prøv at gætte de 3 vi har udvalgt, og deltag i lodtrækningen om nogle dejlige æsker chokolade.

Hvad hed Åboulevarden i gamle dage? (Sæt Kryds)
Ågade Åstræde Åløbet

Hvad hed Vester Alle?
Mølle Alle Tinghus Alle Jeronimusbakken

Hvad hed Vesterbro Torv?
Grisetorvet/kvægtorvet Nordtorvet Hans Broges Torv

Navn

Adr.

Postnr. By

Afleveres/sendes til Frit Oplysningsforbund, Guldsmedgade 25, 8100 Århus C. Senest d. 23/1 1998

Æbler på en anden måde: Jordbærglaseret æble med valnøddeiscreme

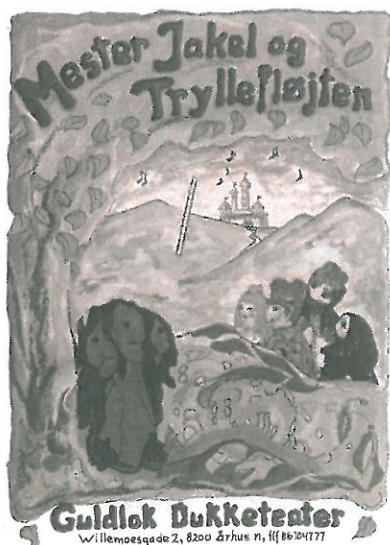
200 g sukker, 50 g smør, 200 g jordbær
Sukkerlage: 1 l vand, 600 g sukker, 4 stk.
faste æbler (f.eks. golden delicious)

Lad sukker og smør karamelisere ved svag varme, tilsæt pure af jordbær (eller anden frugt). Sukker og vand koges op, de skrællede æbler kommes i lagen. Tages fra varmen og lad trække 20 min. Æblerne tages op og lægges på et klæde. Når æblerne er tørre, hældes jordbærlagen over og sættes i køleskab. Kan serveres med valnøddeiscreme.

En dejlig opskrift fra en af vore kokke i køkken-skolen, som arbejder på Bygholm Parkhotel.

Til Nicolais læsere, hvad enten det er forældre eller bedsteforældre, tag jeres børn med i

Guldlok dukketeater og oplev Mester Jakel og tryllefløjten



Har du nogensinde været i Morgenrødens land og hørt den dejligste fløjte spille? Der siges, at når man lytter rigtig til den, bliver man noget så glad!

Det var det, Mester Jakel havde fået fortalt, og så rejste han afsted til eventyrland for at lytte til fløjten...

Da mester Jakel ankommer til Morgenrødens land er tryllefløjten borte, og han møder kun sure mennesker. Det kan han slet ikke forstå, så han vandrer op til kongeslottet for at skælde kongen ud. Her bor der en prinsesse, som er blevet så gnaven, at hun bare står og kigger ind i væggen dagen lang, og kongen er meget fortvivlet.

Det ender med, at Mester Jakel (sammen med publikum) indvilger i at gå ud for at lede efter tryllefløjten. Det bringer dem gennem en del genvordigheder. Bl. a. skal de forbi en trold med 3 hoveder. Til al held møder de en gammel kone ude i skoven. Hun hjælper dem med at komme forbi trolden og lærer dem en sang om tryllefløjten. Denne gør, at de kan høre hvilken vej de skal gå.

Og de finder fløjten og får også at vide,



hvorfor den pludselig forsvandt. Eventyret slutter med, at mester Jakel får prinsessen, medens publikum, der jo også skal have noget, må nøjes med det halve kongerige.

For børn i aldersgruppen 3-6 år - ifølg med en voksen.

Se servicesiden

...fortsat fra side 3

GIMLE'S LINIER I 1. HALVÅR 1998

Krop Kontakt Kreativitet

Kropsbevidsthed og skabende kreativt udtryk

Komik Expressen

Et daghøjskoleforløb med komik og organisation

Lær at sælge

Du styrker dine muligheder inden for salg, service og markedsføring

Mandala

Personlig udvikling - skab kontakt til din inderste kerne@mr.Netjumpers

Mellem Himmel og Jord

Alternativ kunst, teknikker til tidens tanker

Myrternes verden

- Og vores livs eventyr@bt. Et kursus på informationssamfundets motorvej

Philosophia

Filosofien fra antikken til nu

Psykologia

Alle har en mening om psykologi - få ved hvad de taler om



...fortsat fra side 3

Fortæl lidt om forløbet

Jeg har lært meget om materialekendskab - ikke kun papir, alle mulige materialer - også skrot, og jeg er imponeret af, hvad man kan få ud af skrot. Jeg har helt klart udviklet mine kreative evner - er blevet bedre til at se muligheder - utraditionelle løsninger.

Det er et meget sammensat hold med helt unge deltagere på alder med mine egne børn og folk i halvtredserne. De unge er igang med en Fri Ungdoms Uddannelse. Andre kommer som jeg for at afklare sig, og nogle er der af ren interesse. Det sociale i forløbet har været vigtigt, hvor vi lærer at samarbejde og tage ansvar.

Hvad nu?

Jeg har som sagt fået meget ud af det fagligt og personligt. Jeg vil ihvertfald blive ved med at arbejde med papir, når jeg har mulighed for det.

Jeg er afklaret på, hvad jeg formår fysisk, og jeg har helt droppet tanken om en ny uddannelse. Jeg vil tilbage til mit fag med nye erfaringer og ny inspiration.

Find nærmere oplysninger om de enkelte linier på GIMLE's hjemmeside: www.fo-aarhus.dk/gimle

Servicesiden

På SERVICESIDEN lister vi de aktiviteter op, som vi mener kunne interessere vore læsere. Det drejer sig om aktiviteter, der giver deltagerne fra forskellige hold mulighed for at prøve noget nyt og møde andre mennesker.

ANNONCE

Frit Oplysningsforbund tilbyder følgende:

GULDLOK DUKKETEATER

Forestillingen: Mester Jakel og tryllefløjten · Sted: Willemoesgade 2, Århus N
Dato: fredag, den 30. januar 1998 kl. 16.00 · Pris: 35 kr. pr. billet (uanset børn/voksne)
Forestillingen varer ca. 45 min.

OBS: Billetterne kan købes fra og med torsdag, den 8. januar.



Information og tilmelding

FRIT OPLYSNINGSFORBUND

GULDSMEDGADE 25, 8100 ÅRHUS C · TELEFON 86 12 60 00

Tak til alle Nicolais læsere, som havde sendt løsninger ind på Thorkild Simonsens konkurrence i Rubjerg-Aftenskoleavis. Til dem der var i tvivl om løsningen, så kommer den her:

150 store æg og
30 små æg.