

4. ÅRGANG NR. 2 MARTS 1996

NICOLAI



KULTUR AKTIVITET FOLKEOPLYSNING

Familiens side

Folketinget på besøg

Madværksted



NICOLAI

AftenskoleKlubbens blad

Udgives af:

Frit Oplysningsforbunds
medlemsforening
Ryesgade 7, 2. sal.
Postboks 159
8100 Århus C.
Tlf. 86 12 64 22

Ansvarshavende redaktør:

Sonja Christensen

Redaktion:

Sonja Christensen
Henrik Gram
Inge Madsen
Torben Dreier
Mie Skeldrup

Forsidefoto:

Fra hæftet: Start et madværksted
for børnefamilier, udgivet af Lev-
nedsmiddelsestyrelsen

Oplag:

9.000

Layout og tryk:

DataGraf Auning AS
Norgaardsvej 3, 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 tilmeldingsgebyret.

De grå Pantere

I Silkeborg er der en gruppe ældre mennesker, der under navnet **De grå Pantere**, har lavet deres egen ældredaghøjskole. Idéen med denne daghøjskole for ældre, er at den fuldt ud kører på de ældres egne vilkår. F.eks. er det sjældent, at en underholder eller underviser udefra kommer på besøg. De grå Pantere kan selv! Gruppen er fuld af ressourcer, som de bruger til gensidig glæde og inspiration f.eks. med oplæg, debat og underholdning. Og det er netop folkeoplysning: Den bygger blandt andet på det hele menneske, ligeværdigheden, frivillighed, ansvarlighed, livsoplysning og dialog.

Men De grå Pantere har mange andre jern i ilden og vil derfor selv bestemme hvor tit, hvor længe, hvornår og hvor de mødes. De føler sig klemte imellem de ændrede regler på daghøjskoleområdet og folkeoplysningens "snævre" rammer.

Hvis ligesindede "grå pantere" (læs pensionister) i Århus-området har lyst til at tage skeen i

egen hånd og lave et forløb noget lignende en daghøjskole, men netop efter egen skræddersyet model, så vil det faktisk kunne gøres inden for Folkeoplysningsloven, som ikke er så snæver endda.



Torben Dreier, skoleleder

Nye omgivelser - ny kontoradresse

Siden foråret 1991 har Frit Oplysningsforbunds administration boet i Ryesgade 7 - på anden sal!

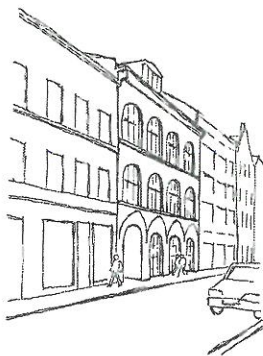
Mange af vore kursister har ofte "stønet og prustet"

når de kom op på 2. etage, ligesom mange har sagt, at vi var svære at finde.

For personalet i administrationen er det ikke trapperne, der er de værste - vi øver os jo hver dag - men derimod den trange plads. Vore kursister har heller ikke megen plads, når de kommer og tilmelder sig kurser og foredrag.

Det er snart et overstået kapitel. Inden sommerferien flytter hele administrationen til GULD-SMEDGADE 25, ÅRHUS C, hvor der bliver indgang direkte fra gaden.

Ejendommen i Guldsmedgade blev i 1894 bygget til Forældreskolen. I 1975 blev den ombygget væsentligt. Folkemusikskolen har boet der i mange



år og senest har Fredscentret holdt til der.

Med flytningen til de nye lokaler spares vore kursister for turen op ad trapperne, idet der bliver indgang direkte fra gaden og på den måde vil det også blive betydeligt nemmere at finde os.

Vores nemme telefonnummer 8612 6422 vil vi fortsat beholde.

"Tak for svarene" - belønningen er på vej

I disse måneder er efterårsprogrammet ved at blive forberedt. Derfor opfordrede vi i Nicolai nr. 1, der udkom midt i februar, vore læsere til at komme med forslag til nye kurser eller komme med ideer til forbedringer af bestående kurser. Vi har modtaget en del gode forslag, hvilket vi er meget glade for. Blandt de indsendte har vi trukket lod om, hvem der skal "belønnes" og de heldige blev: Kirsten Rode, Egå Strandvej 2 B, Egå og Gunhild Frost, Valdemarsgade 45, Århus, som begge modtager et par flasker vin.

Familiens side

Når man hører udtrykkene "i familiens skød" eller "i venners lag" forbinder man det umiddelbart med noget rart.

"I venners lag" er mange ting. Nogle spiller kort, nogle spiser sammen, går i biografen, går på aftenskole, går til idræt, nogle fester sammen osv. Det er faktisk de samme ting man foretager sig i "familiens skød", men forskellen her er, at det man laver sammen foregår inden for selve familien. En anden ting med familien er, at her er der ingen "aldersbegrænsning" alle hører med.

Hvor ofte hører vi ikke udtrykkene: vi har fødselsdag i familien, eller: vi skal til familiefest, eller: vi har familiedag på søndag.

Nogle familier går meget op i at diskutere. Det kan være alt lige fra det nære samfund til det fjerne Østen. Andre familier er til traveture i skoven. Atter andre er vilde med at lege på gulvet med deres børn.

Der er ikke noget så skønt, som når ens barn siger: Mor, kan du huske den og den dag, ja, så er der noget at snakke om og have gode minder fra. Derfor har medlemsforeningen bedt FO om at lave nogle aktiviteter for forældre og børn. Det måtte gerne arrangeres "en lørdag eftermiddag, hvor de, der ikke ser tipsfodbold kan have nogle sjove timer med børnene - og igen nogle aktiviteter om søndagen, så fodboldentusiastene og deres børn også kan være med."

Frit Oplysningsforbund har taget forslaget op, og laver et FAMILIE-PROGRAM, og pointerer, at alle kan deltage, uanset om man er fodboldentusiast eller ej ...

Tjekkiske påsketraditioner

I Tjekkiet har man mange forskellige påsketraditioner. De varierer fra landsdel til landsdel, og nogle af dem ligner vores, andre slet ikke. De smukt dekorerede æg nikker vi jo genkendende til. Men den med, at de unge kvinder smider en spand fuld vand efter udvalgte unge mænd, er ny for os. Og den med, at de unge mænd slår deres udkårne med nyudsprungne grene, og skal forsyne grenene med smukke æg, hvis kvinden siger ja, den får os vel snarere til at tænke på fastelavn.

Familieprogram

Find ud af hvad du og dine børn helst vil. Måske vælger I noget, I kender og har prøvet før. Måske er tiden inde til, at I prøver noget nyt sammen? Skal det være sanglege, skal I opleve klownerier, eller vil I ud i naturen, eller vil I dekorere påskeæg?

Workshop om tjekkiske påsketraditioner
Hør om traditioner, lær at dekorere æg, smag på tjekkisk kage, og få dit dekorerede påskeæg med hjem.

Naturoplevelser

Naturvejleder Torben Gang Rasmussen tager de 6-9 årige samt deres forældre med i skoven. Vi undersøger jordbundens dyreliv, skovens insekter, de første anemoner osv. Der bliver også en "naturleg".

Klownerier og akrobatik

Giv agt! Pas på flyvende genstande og ømme lattermuskler. Et program for de 6-10 årige, der har lyst til akrobatik, jonglering, linedans, trapez og meget mere.



Sanglege

For de 3-6 årige og deres forældre bliver der rig mulighed for at synge, lege og danse med forskellige rytmeinstrumenter.

Se servicesiden

Fællesaktiviteter

Går du netop og har en ide om en aktivitet, som børn og forældre kan være fælles om, vil vi meget gerne høre fra dig. Skriv til os eller brug kuponen på side 7. Nogle af jer bliver belønnet med et par flasker vin, som tak for ulejligheden. Vi trækker lod mellem de indsendte breve og kuponer.

Påske = forår

Vores påske er jo en blanding af hedensk solhvervs- altså forårsfest og kristen fejring af Jesu død og opstandelse. I Tjekkiet er der store forskelle fra egn til egn i, hvor stærkt de kristne dele står i påsketraditionerne. Der er mange religioner i Tjekkiet, og der er påvirkningen fra 50 års kommunistisk styre.

Lær at lave tjekkiske påskeæg

Nicolais læsere får mulighed for at lære at dekorere æg med bivoks efter tjekkisk tradition.

Hvorfor holder vi påske i Danmark?

Der var en gang ... at påsken var den største højtid i Danmark. Det er den ikke mere, nu er det julen, der er den største højtid.

Påsken falder mellem den 22. marts og 15. april, og vi holder påske for at mindes Jesu lidelse, død og opstandelse. Palmesøndag tog Jesus til Jerusalem for at fejre den jødiske påske. Palmesøndag starter ugen, der kaldes den stille uge. Det var i denne uge, at Jesus oplevede de sidste lidelser, inden han døde på korset.

I fastetiden kaldes den sidste uge også for den stille uge. Man måtte ikke larme, folk havde sort tøj på i kirke, og ikke engang kirkeklokkerne ringede.

Mandag hed frimandag eller blå-mandag. Tirsdag og onsdag hed henholdsvis hvide-tirsdag og aske-onsdag. Og så kommer skærtorsdag, som var og er den første egentlige helligdag. Jesus korsfæstedes langfredag, og derfor kaldtes den for sorgens dag. Lørdagen hed enten: stumpe-lørdag, sprænge-lørdag eller skiden-lørdag. Det er herfra retten "skidne æg" (hårdkogte æg i sennepssovs) stammer, og i mange hjem var det lørdagens ret. Påskedag fejredes som en festdag. Man spiste mange æg. Det var kutyme at give æg - rigtige æg - og få æg. Æggene var dekoreret i fine farver og med skrift på.

Der blev også leget med børnene. En af de populære lege gik ud på at trille æg ned ad en skrå plade eller en bakke i skoven. Kunsten var at ramme de andres æg, for så havde man vundet deres æg. Det er i øvrigt en leg, der også leges i dag.

FO får besøg af en tjekkisk kvinde, som er ekspert i at dekorere æg, og hun vil lære det fra sig i en workshop.

Hendes søster, der bor her i landet og taler dansk, fortæller om Tjekkiet og de forskellige påsketraditioner. Der vil også blive serveret tjekkisk kage, og deltagere kan komme hjem med smukke påskeæg.



Besøg fra Folketinget hos Opgang 2, Billec

Medlemmer af Folketingets undervisningsudvalg var i Århus tirsdag d. 5. marts for at se på nogle af de utraditionelle undervisningsprojekter, der er gang i her. Andre måder at bruge folkeoplysningen på til gavn for grupper, der ikke uden videre får glæde af den traditionelle undervisning.

Folkeoplysningsloven drejer sig om støtte til frivillig voksenuddannelse som f.eks. aftenskolen, men en vigtig del af loven handler om støtte til det, der kaldes *specialundervisning* og *hensyntagende undervisning*, dvs. undervisning til mennesker, som af en eller anden grund har svært ved at få noget ud af almindelig skolegang. Man taler om, at det er mennesker med *indlæringsvanskeligheder*. Det er bare et dårligt ord, for det er bestemt ikke sikkert, at de har svært ved at lære det samme, som andre, men de kan have svært ved at gøre det på den samme måde eller i samme tempo.



Udsmykning af Opgang 2's nye teaterfoyer.

Andre måder at lære på

Efterhånden ved vi vist allesammen, at undervisning ved et skolebord med lærebøger, sort tavle, faste tider osv. ikke fungerer for alle mennesker. Det er et spørgsmål om at give plads til det, der motiverer den enkelte, til at fjerne mest muligt af de barrierer, som hindrer indlæringen. De projekter, som folketingsmedlemmerne besøgte, arbejder på andre måder, med tilbud til mennesker, der ellers glemmes og forsvinder ud af samfundets synsfelt som f.eks. sent udviklede unge eller mennesker med sindslidelser. Det kan være rødder, som bare ikke kan tage autoriteter og sorte tavler og som allerede har flere mislykkede uddannelser bag sig.

Men alle mennesker har noget, de er gode til og kan lide, og hvis de kan bygge deres indlæring op om det, så de ikke straks lider nederlag, så kommer motivationen. Det er filosofien bag de tre aktiviteter, som blev besøgt.

Vi laver kultur

Sådan svarer Opgang 2's leder Søren Marcusen, når myndighederne spørger ham, hvad pengene skal bruges til. *Jamen, kultur er da ikke undervisning* siger de så. *Jo, det er. For at kunne lave en teaterforestilling, et orkester, en video, en bog eller et smukt rum, skal man lære mange ting, og det er undervisning.*

Forestillingen, koncerten, bogen, videoen er bevis på, at man har lært en masse praktiske ting, at man har lært at arbejde sammen, at man kan lægge planer og gennemføre dem. Deltagerne er fyldt med erfaringer og ny viden om sig selv og deres omgivelser. Og efter 10 måneder i Opgang 2 har de unge planer med sig selv og går videre med nogle af de ting, de nu ved, de kan.



Indøvning af musik til Opgang 2's næste forestilling.



Hans Peter Baadsgaard (S) og udvalgets formand Hanne Severinsen (V).

Or og Århus Specialundervisningsskole



Opgang 2's leder Søren Marcussen fortæller

Kvalitet og kunst

Der skal komme kunstnerisk kvalitet ud af det, der laves. Det skal være værd at se på, fordi det er godt, ikke fordi det er netop disse mennesker, der har lavet det. Det er parolen både hos Opgang 2 og Billedspor. Publikum skal ikke sige, *Nej, har I virkelig lavet det?*, men *Det er godt! Hvem har lavet det?*

Derfor har alle undervisere en kunstnerisk baggrund. De skal ikke kun undervise men også inspirere og kritisere og gøre deltagerne kvalitetsbevidste.



Billedspors leder, Thomas Franck Staub, fortæller om projektet

Billedspor

Billedspor er navnet på et projekt for folk med sindslidelser. Det er et tilbud om at lære sig selv at kende og blive synlig for omverdenen ved at arbejde med billeder i alle afskygninger: fotografi, tegning, maleri, skulptur, musik og teater.

Billedspor finder liv i spændingsfeltet mellem det sociale og det kulturelle arbejde fortæller lederen *Thomas Franck Staub*. Sigtet er at kunne formidle sin personlige og faglige viden via kropslige, musiske og kreative udtryk.



Masketeatret

Masketeatret Tin Tin Soldaterne

Masketeatrets forestillinger samler alle de fag, som Billedspor underviser i. Det er nemlig med masker, deltagerne selv har lavet. Masker som laves af stof og papir over en lerfigur, de starter med. De laver også selv musik til teaterstykkerne og selvfølgelig scenografi, plakater og pjecer. Billedspors undervisere er fire professionelle kunstnere: en musiker og musikterapeut, en billedkunstner og scenograf, en fotograf, en teater- og dramapædagog. De har alle stor erfaring i undervisning og kulturarbejde med udsatte grupper.



Århus Specialundervisningsskoles leder Anne Munch Lønborg taler med Hans Peter Baadsgaard

Århus Specialundervisningsskole

Skolen underviser voksne med psykisk handicap - også kaldet sent udviklede. Dens formål er, at eleverne gennem udnyttelse og videreudvikling af egne muligheder lærer at leve en almindelig voksentilværelse så optimalt som muligt.

Skolens vigtigste aktivitet er Helhedsskolen, som er et tilbud om daglig undervisning i almindelige skolefag, både boglige og kreative. Det er emner som dansk, regning, edb, madlavning, musik, syning, virksomhedsbesøg. Fagene er delt op i tre temaer: bolig, beskæftigelse og fritid.

Skolen tilbyder mange andre aktiviteter om aftenen og i weekenderne som f.eks. workshop i massage og musik-workshop.

En musikgruppe har netop fået udgivet en kassette med egen musik og egne sange. Musik og tekster er skrevet af deltagerne selv i samarbejde med en professionel musiker, og de er blevet indspillet i et professionelt lydstudie. Hele projektet har fået støtte fra folkeoplysningens 5% pulje.

Musikprojekt for sent udviklede

Under denne titel har en gruppe unge mennesker med stor musikinteresse indspillet et kasettebånd med ti sange. Titlen er "Munden fuld". Sangene er skrevet sammen med lærer Lotte Salling. Musikken har deltagerne og læreren også stået for. Teksterne handler om de unge menneskers problemer og emner, de har haft på hjerte. Musikken er af den genre, som unge mennesker er optaget af.

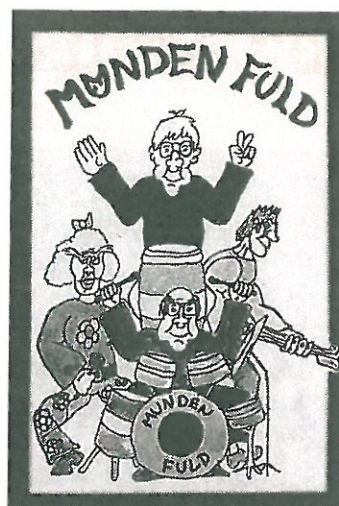
Indspilningen af båndet er foregået i et rigtigt studie. Processen har været et redskab for deltagerne til fremover at arbejde med musikken på egen hånd, til at give gode diskussio-

ner, at træne fantasi, at give selvtillid og en god social oplevelse.

Det har krævet disciplin af eleverne at respektere andres ønsker i forhold til valg af emner for sangteksterne og til det samarbejde, det har krævet at arbejde i gruppen. Glæden og stoltheden over resultatet er stor. Kasettebåndet kan købes for kun 50 kr. ved henvendelse til Århus Specialundervisningsskole, Ryesgade 7,1., Århus C. Telefon 86 19 46 43.

Anne Lønborg

Århus Specialundervisningsskole



Er sund mad kedelig, dyr og vil ungerne overhovedet spise den?

På baggrund af et projekt for sundere kostvaner, som Forebyggelsesrådet i Roskilde Amt har lavet, har Levnedsmiddelstyrelsen taget emnet op i en serie, de kalder "en ide til sundhedsfremme".

Det overordnede og langsigtede formål med ernæringsoplysning er, at fremme danskernes sundhed og forebygge kostrelaterede sygdomme. Madværkstedet er én måde at lave ernæringsoplysning på, og målet med madværkstedet er derfor at motivere deltagerne til at spise sundere. Levnedsmiddelstyrelsen fortsætter deres ernæringskampagne og gennemfører i begyndelsen af juni 1996 en kampagne, der sætter fokus på, om den lette sommermad nu også er så let.

Madværksted for familier

Madværkstedet er et madlavningskursus, hvor børn og voksne i hyggeligt samvær og fællesskab tilbereder og spiser mange forskellige sunde retter. Madværkstedet er handlingsorienteret ernæringsoplysning, hvor dialog om sund mad og praktiske erfaringer med sund mad er de vigtigste elementer. Værkstedet foregår typisk i et skolekøkken og omfatter ca. 15 personer ligeligt fordelt på børn og voksne.

Formålet med at deltage i madværkstedet er at fremme danskernes sundhed. De fleste mennesker ved godt hvad der er sundt, men har ofte svært ved at omsætte sin viden til

konkrete levnedsmidler og konkrete retter. Derfor lægger madværkstedet op til at formidle reelle forslag til, hvordan sund mad kan tilberedes og sammensættes.

Uhhh ... !

Smagsoplevelsen er en afgørende faktor for menneskers valg af mad. Hvis maden smager godt, spiser vi den. - Men selv inden vi har smagt maden, danner vi os en mening, om vi kan lide den eller ej. Nye opskrifter på sund mad er derfor ikke altid nok til at få os til at lave sundere mad, for hvis ikke retten umiddelbart ser ud til at smage godt, laver vi den ikke.

Er sund mad, dyr mad?

Nogle siger ja, andre siger nej. Men opfattelsen af, at sund mad er dyr mad, er ofte en barriere for at ændre kostvaner, ligesom man også hører, at børnene ikke kan lide det. En anden barriere er også tidsforbruget. Mange har den opfattelse, at det tager lang tid at lave sund mad.

Disse to områder bliver også berørt i madværkstedet.

Hele familien samlet

Alle familier har nogle rutiner omkring indkøb, madlavning og spising, som kan være svære at ændre i en travl hverdag.

Kostændringer er i mange tilfælde lettest at gennemføre, hvis de omfatter hele familien.

Det kan være svært f.eks. for en forælder i familien at ændre kostvaner, hvis den anden forælder eller børnene ikke er med på ideen.

FO hjælper i gang

Alle kan tage initiativet, blot man har interesse i sund mad. På FO's kontor ligger der hæfter fra såvel Forebyggelsesrådet i Roskilde Amt samt fra Levnedsmiddelstyrelsen, der på en overskuelig måde fortæller, hvordan man kommer i gang. Hæfterne er endvidere "krydret" med gode og sunde madopskrifter. Du er velkommen til at kontakte Frit Oplysningsforbund, som gerne vil være behjælpelig med at få et madværksted i gang.

Ta' med til Grill-aften

I begyndelsen af juni sætter Levnedsmiddelstyrelsen fokus på den lette sommermad, som måske ikke er helt så let, som mange af os tror. Der lægges en del pølser og kød på grillen, forbruget af salatdressing og creme fraiche stiger og tilbehøret til kødet er måske kun et lille stykke flute og noget grøn salat, som ikke bidrager ret meget til kulhydratindtagelsen - og så stiger fedtenergi procenten.

I kampagnen vil man gerne slå fast, at sund mad også smager dejlig, og at de hyggelige sommerstunder ikke behøver at blive ringere, selvom maden er mere mager.

I forbindelse med denne kampagne, vil Frit Oplysningsforbund lave en grill-aften, hvor man laver nogle af opskrifterne fra kampagnebogen, og hvor man får gode tips.

Se servicesiden

Jeg ønsker at deltage i brugerpanelet.

Fællesaktiviteter for børn og voksne (fra s. 3). Fortæl os hvilke aktiviteter I kunne tænke jer. Skal det være enkeltstående eller vedvarende? Skal det være forår eller efterår? Hvornår på dagen? For hvilket alderstrin?

Navn _____ tlf. _____
Adr. _____
Postnr. _____ By _____

PS: Du må gerne svare anonymt, men deltager så ikke i lodtrækningen vedr. Fællesaktiviteterne på side 3.

Her er brug for alle familiens hjerneceller

Gæt 13 rigtige og deltag i lodtrækningen om en stor æske dejlig chokolade fra Frellsen Chokolade.

Hvilken bygning var den første i Den Gamle By i Århus?

Svar: _____

Hvilken forskel er der på en hypotese og en hypotenus?

Svar: _____

Hvor mange danske rundkirker er bevaret?

Svar: _____

Hvorfor kommer regnormen op til jordoverfladen efter regnvejr?

Svar: _____

Hvornår er det De forenede Nationers dag?

Dag og måned udbedes:

Svar: _____

Hvilken dansk købstad er den ældste?

Svar: _____

Hvornår sluttede 2. verdenskrig?

Svar: _____

Dominikanerne er som bekendt munke, som ikke må gifte sig. Alligevel findes der dominikanerenker. Hvorledes kan det gå til?

Svar: _____

Find en skjult by i følgende sætning:

"Den brand er sikkert påsat, sagde politiet"

Svar: _____

Klip eller tag en kopi og send løsningen til os senest den 15. april 1996. Indsendt af:

Nævn en dansk fugl, som ingen stemme har

Svar: _____

Navn: _____

Er det Hvide Hus i Washington mere end 100 år?

Svar: _____

Adresse: _____

Brugerpanel

NICOLAIS læsere indbydes hermed til at melde sig som deltagere i et brugerpanel - en forbruger-aften for folk, der har noget på hjertet om FO's aftenskole nu og i de kommende år.

FO Århus har i længere tid arbejdet med demokratiet i folkeoplysningen: Hvilken indflydelse har deltagerne på den måde, aftenskolene kører på? Hvordan når kursisternes ris og ros og gode idéer frem til skolens administration og ledelse?

Noget hører vi via lærerne, som jo i det daglige er i direkte kontakt med kursisterne, dvs. brugerne. Der er spørgeskemaer i NICOLAIS, som opfordrer læserne til at komme med holdninger og idéer. Vi udleverer spørgeskemaer på nogle hold, når sæsonen slutter, og fra dem får vi mange gode kommentarer. Der er også folk, der ringer eller skriver direkte til administrationen med ris og ros og idéer.

Samtale mellem skolens ledelse og kursister

Men vi vil gerne have en direkte samtale med vore kursister. En aften, hvor vi både skal snakke om ting, I bringer på banen og om noget af det, der ligger os på sinde som f.eks. garanti for holdstart, NICOLAIS og aktiviteter på tværs af holdene. Så nu prøver vi - som vist nok det første oplysningsforbund - at indkalde et brugerpanel.

Der er ingen krav til deltagerne ud over, at de er interesserede og parat til at bruge en aften på det. De repræsenterer kun sig selv og står ikke til ansvar over for skolens ledelse eller andre kursister bagefter.

Har du lyst?

Hvis du kunne tænke dig at være med, så send navn, tlf.nr. og adresse på et stykke papir eller brug kuponen her på siden. Vi regner med at indbyde 10 - 12 personer blandt dem, der viser interesse. Dem, der på et tidligere spørgeskema i NICOLAIS svarede ja til eventuelt at være med i et brugerpanel, vil også blive inviteret nu.

Panelaftenen bliver onsdag den 10. april fra kl. 18 til ca. 21. Der bliver serveret middag og kaffe m.m., så man behøver ikke at spise hjemmefra.

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:

LØRDAGSMASSAGE FOR PAR

Massage giver afspænding og velvære. Gennemgang af nakke/skulderområdet, lænd og ryg samt fødder. Hold nr. 13644. Sted: Brobjergskolen. Lørdag den 27.4 kl. 10.00-15.30. Pris: 120 kr.

KINESIOLOGI. KROPS- AFBALANCERING

Det er en forudsætning for at deltage, at du har gennemført basiskursus 1. Der arbejdes videre med de 28 undermuskler. Du lærer at teste fødevarer og meget, meget mere. Hold nr. 13542. Sted: Kystvejen 5, Århus. Onsdage og fredage kl. 9.00-11.45. Pris: kr. 990/685. Weekend: Hold nr. 15840. Sted: Kystvejen 5, Århus. 22.-24/3 + 26.-28/4 + 8.-9/6. Fredage kl. 18.30-21.50, lørdage kl. 9.00-17.00, søndage kl. 9.00-16.00. Pris: 990 kr. Der må påregnes materialeudgifter på ca. 250 kr.

AKVARELMALING

Dette er en fortsættelse af intro 1, eller et frisk pust for dig, som er i gang, men trænger til nye udfordringer. Hold nr. 15451. Sted: Brobjergskolen, Århus. Lørdag og søndag den 11. og 12. maj kl. 9.00-16.20. Pris: kr. 315/255.

MALERI

Kurset er en fortsættelse af intro 1, eller et frisk pust til dig, der allerede er i gang. Der arbejdes med akryl og gonache på papir. Materialer købes på stedet. Hold nr. 15455. Sted: Brobjergskolen, Århus. Lørdag og søndag den 13. og 14. april kl. 9.00 -16.20. Pris: kr. 315/255.

PATCHWORK

Du lærer om teknikker og materialer. Der sys i hånden og på maskine. Der kræves ingen deltagerforudsætninger. Hold nr. 15430. Sted: Brobjergskolen, Århus. Fredag kl. 18-21.40 og lørdag kl. 9-16.20, henholdsvis den 12. og 13. april og 26. og 27. april. Pris: kr. 400/310.

GRILL-AFTEN

Sommertid, lune aftener og "råhygge" er lig med grill-aftener. Derfor laver vi en foredragsaften, hvor vi tager udgangspunkt i kampagnens opskriftsbog om at grill-mad også kan være sund mad. Hold nr. 13600. Sted: Guldsmedgade 25, Århus

Dato: Onsdag, den 12. juni kl. 18.

Pris: 95 kr. ekskl. drikkevarer, der købes på stedet.

FOREDRAG: ER DIN HAVE FORÅRSKLAR?

Det kribler i fingrene for at komme i haven. Kom og hør hvordan din græsplæne bliver flot, hvordan træer og buske skal beskæres, hvordan roserne skal passes osv.

Hold nr. 17358. Tirsdag 26/3 kl. 19.00 på Skovvangskolen, foto/mødelokale. Pris: 50 kr.

FOREDRAG: TAG MED PÅ BYVANDRING

Først hører vi om livet i og omkring Domkirken. Derefter går vi en tur i og umiddelbart rundt om Domkirken.

Hold nr. 17420. Sted: Badstuegade 9, Århus, onsdag den 17/4 kl. 18.30. Pris: 50 kr.

MINIKURSUS OM JOBSØGNING MED ERIK TEILMANN

Hvilke krav stiller virksomheden til deres nye medarbejder, og hvordan overbeviser du virksomheden om, at det er dig, der skal have jobbet? Deltagerne får et samlet overblik over de områder virksomheden og ansøgeren må forholde sig til, når et job skal besættes, (Det er ikke målet at give en detaljeret gennemgang af, hvordan en ansøgning skal skrives.)

Hold nr. 13530. Torsdag, 11.4. kl. 18.30.

Hold nr. 13531. Fredag, 12.4. kl. 10.00. Sted: Brobjergskolen, lokale A-205. Pris: 85 kr.

Familieprogram

NATUROPLEVELSER.

Vi mødes på p-pladsen ved Moesgaard Museum søndag, den 14. april kl. 13.00, hvor Torben Gang Rasmussen tager os med i skoven. Vi skal bl.a. fange vanddyr i dammene. Turen varer ca. 2 timer. Påklædning: tag tøj på efter vejrforholdene. Hold nr. 13521 Pris: 25 kr. for voksne og 15 kr. for børn

SANGLEGE

Syng, leg og dans foregår begge dage på Brobjergskolen, lokale 014. Hold nr. 12005 lørdag, den 13. april kl. 15-17 Hold nr. 12006 søndag, den 14. april kl.12-14 Pris: 25 kr. for voksne og 15 kr. for børn

KLOVNERIER OG AKROBATIK

Har du lyst til at arbejde med akrobatik, jonglering, linedans, spring, trapez og gøgl, så mød op på Gøglerskolen, Klosterport 4, Århus C Hold nr. 12018 lørdag, den 20. april kl. 14-16 Pris: 25 kr. for voksne og 15 kr. for børn

PÅSKEÆG OG WORKSHOP

Spændende workshop for både voksne og børn. Her lærer du at dekorere påskeæg med bivoks, som er en gammel tradition i Tjekkiet. Vi har inviteret en lærerinde fra Tjekkiet, som er specialist på området. "Undervisningen" bliver oversat til dansk, så alle kan være med. Hold nr. 13453 lørdag 30/3 kl. 10.30-13.15 Hold nr. 13454 lørdag 30/3 kl. 14.30-17.15 Sted: Rosengade 14, 1.sal, Århus. Pris inkl. kaffe og tjekkisk kage: 25 kr. for voksne og 15 kr. for børn. Materialeudgifter 60 kr. for en voksen og et barn tilsammen betales på kurset.

Forlæg sæsonen eller tag et minikursus inden for bevægelseholdene - ring til kontoret og få mere at vide.



Information og tilmelding

FRIT OPLYSNINGSFORBUND

RYESGADE 7, 2. 8000 ÅRHUS C · TELEFON 86 12 64 22