

TILMELDING TIL AKTIVITETERNE KAN SKE
TIL TLF. 72 13 23 01 ELLER PÅ NORD.AOF.DK

AOF
FORÅR 2020

SÆRLIGE TILSKUD TIL BEVÆGELSESKURSER UNDER PROJEKT "BEVÆG DIG FOR LIVET"



For at understøtte projekt "Bevæg dig for livet" yder Aalborg Kommune et ekstraordinært tilskud på 20 kr. pr. undervisningslektion ved deltagelse i bevægelsestilbud frem til den 1. juni 2022 til følgende grupper, som er bosiddende i Aalborg Kommune ved kursusstart: Førtidspensionister, dagpengemodtagere, kontanthjælps – og sygedagpengemodtagere. Kurser der berettiger til forhøjet tilskud er mærket med *
Rabatprisen er anført som billigste pris ved alle kurser.

CHI GONG - HENSYNSTAGENDE HOLD

Golden Wings Chi Gong er blide meditative øvelser med fokus på åndedrættet. I Kina kaldes de "øvelserne for et langt liv" og de giver ny energi, styrker immunforsvaret, beroliger sindet, mindsker stress og giver dig en indre ro. Din koncentration bedres og din selvtilid øges. Når du udfører Chi Gong bevæger du dig langsomt, og i dit eget tempo. Lidt efter lidt bliver bevægelserne mere sikre og rolige, hvilket bevirker, at du selv bliver mere bevidst, mere rolig og kommer til stede i nuet. Holdet er for dig, der har brug for hensyntagen til øvelserne. Øvelserne kan foregå stående, siddende og liggende.

Torsdag kl. 13:30 - 14:25

Start 16. januar
10 gange - Pris 380 kr.
Hanna Sofia Larsen
Egense Borgerhus, Østergade 30
Hold nr. 3150

CHI GONG

Vi laver enkle blide og meditative øvelser med fokus på dit åndedræt. Du træner din evne til at mærke dig selv og din krop, får styrket din krops selvhelbredende kræfter og øver dig i at være mere nærværende og til stede i nuet. Dit udbytte vil være indre ro, mindre stress, bedre koncentration og mere energi og overskud. Med Chi Gong bevæger du dig langsomt i dit eget tempo, og lidt efter lidt bliver dine bevægelser mere bevidste, mere sikre og mere rolige.

Torsdag kl. 15:00 - 16:10

Start 16. januar
10 gange - Pris 570/285/472 kr.
Hanna Sofia Larsen
Egense Forsamlingshus, Østergade 30
*** Hold nr. 3114**

**HAR DU LYST TIL SELV AT UNDERVISE
I DEN NÆRE AFTENSKOLE I
- KYSTBYERNE EGENSE-MOU-DOKKEDAL
SÅ KONTAKT OS.**

**HAR DU IDEER TIL AKTIVITETER
HØRER VI OGSÅ GERNE FRA DIG.
ANITA ROKKEDAL AOF TLF. 29 61 77 22
ELLER AR@AOFNORD.DK**

SOMMER CHI GONG UNDER ÅBEN HIMMEL

Vi fortsætter Chi Gong men nu udendørs. Blide og meditative øvelser med fokus på åndedræt, hvor du træner din evne til at mærke dig selv og din krop. Skab indre ro, mindre stress og mere energi og overskud. HUSK tøj på der passer til vejret, medbring evt. en flaske vand og en måtte eller tæppe, hvad der er behageligt for dig.

Onsdag kl. 15:00 - 16:05

Start 6. maj
10 gange - Pris 570/472/285 kr.
Hanna Sofia Larsen
Egense Forsamlingshus, Østergade 30
*** Hold nr. 3115**



Den Nære Aftenscole
Kystbyerne: Egense - Mou - Dokkedal

FOTO: FRANS RITTER

TILMELDING TIL AKTIVITETERNE KAN SKE
TIL TLF. 72 13 23 01 ELLER PÅ NORD.AOF.DK

- SKRIV EGENSE MOU DOKKEDAL I SØGEFELTET OG
KURSERNE KOMMER FREM - KLAR TIL DIN TILMELDING!



FILM OG NATUR 2

Vi skal se filmen "Slotte og herregårde i Østhimmerland-Natur og kultur". Filmen handler om Visborggård, Thygeslund og Havnø og vi ser både bygninger, natur og dyreliv omkring disse flotte steder. Så skal vi også en tur til det svenske i Varmland og Dalerne. Hans Flou laver oplæg til filmene.

Tirsdag den 25. februar, kl. 17:00 - 21:00

Pris 60 kr.

Hans Flou

Dokkedal Medborgerhus, Møllesøvej 12

Hold nr. 0610

FOTOSAFARI I LILLE VILDMOSE

Vi vil starte dagen i "Madpakkerummet" med en lille brunch og efterfølgende en udstilling af naturfotos, hvor nærmotivet er i fokus. Der vil endvidere blive snakket lidt om grej, teknik, komposition, lys, motivvalg og visualisering af dine gode fotos. Vejrlig og årstidens motivmuligheder vil bestemme ruten for vores naturoptagelser. Der vil være rig mulighed for både at få nogle fine dyre og fuglemotiver ... måske kongeørnen eller en elg? Endvidere er der en meget spænde flora og et rigt insekt liv i Vildmosen. En interessant og meget smuk plante til et nærmotiv er f. eks den kødædende plante soldug. Medbring gerne en lille madpakke til turen. 50 kr. pr. pers. til brunch.

Lørdag den 20. juni, kl. 10:00 - 14:00

Pris 199 kr.

Ib Hansen

Lille Vildmosecenteret Ved Indgangen

Hold nr. 5156

FOTO: IB HANSEN



FISK KAN IKKE TALE, MUSIK OG EN GOD SILD

En fiskers kamp mod Cheminovas forurening. Jens Østergaard fortæller en barsk beretning om magtarrogance, økonomiske interesser og fortielser. En historie fra virkelighedens Danmark om, hvordan kemifabrikken Cheminova gennem årtier har brugt naturen som losseplads. Også historien om "Davids kamp mod Goliath", da en viljefast fisker opdagede, noget var galt, da fugle og fisk pludselig døde og tog fat på en livslang kamp mod noget, der var større end ham selv! Fortællingen krydres med selvkomponerede sange og guitar af kunstner Knud Høirup. Der serveres et mindre traktement med bl.a. friske røgede sild. Drikkevarer kan købes.

Torsdag den 2. april, kl. 18:30 - 22:00

Pris 135 kr.

Jens Østergaard

Egense borgerhus, Østergade 30

Hold nr. 0609

BÅDMOTORENS SYSTEMER

Er du sejler med bådmotor op til 30-35 HK, der ønsker øget kendskab til bådmotorens forskellige systemer. Du vil lære om bådmotorens brændstofsysteem, primært diesel og de enkelte komponenter, samt bådmotorens kølesystem, salt- og ferskvand, og disses komponenter. Et praktisk anvendeligt indhold med et mindre kompendium.

Tirsdag den 3. marts, kl. 18:30 - 21:30

Pris 50 kr.

Vagn Rasmussen

Egense Sejlklub, Kystvejen 1, Egense

Hold nr. 4102



TURIST TYSK

Måske forstår du allerede lidt tysk, men vil gerne kunne sige noget mere. Det kan være til rejsebrug hvor du gerne vil have et par gloser i baghånden. På kurset arbejder vi med dagligdags situationer og øver os i at åbne munden på tysk og forstå noget af det som tyskerne siger, når vi møder dem på bl.a. ferien. Vi går stille og roligt frem og vigtigst af alt - vi går ikke op i alle de tyske remser.

Onsdag kl. 18:30 - 20:10

Start 22. januar

9 gange - Pris 702/585 kr.

Søren Schmidt

Mou Skole, Ny Høstemarksvej 7

Hold nr. 8101

ÅBN MUNDEN OG TAL ENGELSK

Du forstår måske en lille smule engelsk allerede, men nu vil du også gerne turde åbne munden og tale lidt med folk, så det rækker til almindelig hverdagsnak og kan være med til at gøre dine rejser nemmere og endnu mere interessante. Vi vil lære en masse ord, få strikket gode sætninger sammen og hygge os med at få det til at lyde forståeligt. Vi tager det stille og roligt, men du lærer mere, end du tror! Kurset foregår i en hyggelig og åben atmosfære, så alle får tungen på glet og vokser med opgaverne.

Tirsdag kl. 18:30 - 21:15

Start 04. februar

8 gange - Pris 936/780 kr.

Elin Nielsen

Mou Skole, Ny Høstemarksvej 7

Hold nr. 8110



SUNDHED, KOST OG PERSONLIG HANDLEPLAN

Du får nu muligheden for samtale og inspiration til fremtidig kost- og livsstil. Har du ubalance i kroppen, der bl.a. kan vise sig ved overvægt, inflammation, gigt, allergi, hovedpine, eller en enorm træthed. Forhold der kan afholde dig fra at fungere optimalt, være glad og have energi til det du gerne vil. Du kommer til at arbejde med en personlig handleplan og et forløb, der sætter fokus på kost, motion, kropsanalyse og personlig vejledning. Samtidig vil vi sætte fokus på det parasympatiske nervesystem. Der aftales 3 coachende samtaler for dig personligt.

Torsdag kl. 12:00 - 14:00

Start 27. februar

5 gange - Pris 475/394 kr.

Hanna Sofia Larsen

Egense Forsamlingshus, Østergade 30

Hold nr. 9109

KOR - GOSPEL OG RYTMISK

Kan du lide at synge? Så kom og vær' med, når vi atter mødes til kor og fællessang. Vi fortsætter arbejdet med vores kor, stemmer og rytme. Vi synger lidt af hvert, gospel, rytmisk og også danske sange. For dig der synger, men også dig, der har lyst til at prøve at synge og blive bedre til det. Glade timer og godt humør, der fortsætter, når du går hjem.

Mandag kl. 19:00 - 21:15

Start 20. januar

9 gange - Pris 858/715 kr.

Arne Munck Rasmussen

Dokkedal kirke, Møllesøvej 1

Hold nr. 7106

