

Kære alle

Først vil vi lige meddele, at vi har udsendt indbetalingskort til fornyelse af medlemskab i Lejreegnens Husflids Forening på kr. 150,00. Så hvis du fortsat ønsker at være medlem af foreningen, beder vi dig huske at indbetale beløbet.



Så er det ved at være sidste chance for at tilmelde sig til vores foredrag om forebyggelse af indbrud og nabohjælp.



Vi tilbyder et spændende foredrag med **Erling Birkeholm** fra det lokale politi, som bl.a. vil fortælle om følgende emner:
Tjek på tyven - Hvad stjæler tyven? - Sådan ser tyven ud - Hvor kommer tyven ind? - Hvornår kommer tyven? - Test om dit hus er et nemt mål for indbrudstyre
Forebyg indbrud - For mange indbrud - Undgå indbrud - Alarmer - Vinduer - Døre - Låse - Låsecylindere til din dør - Forstyr tyven - Snyd tyven

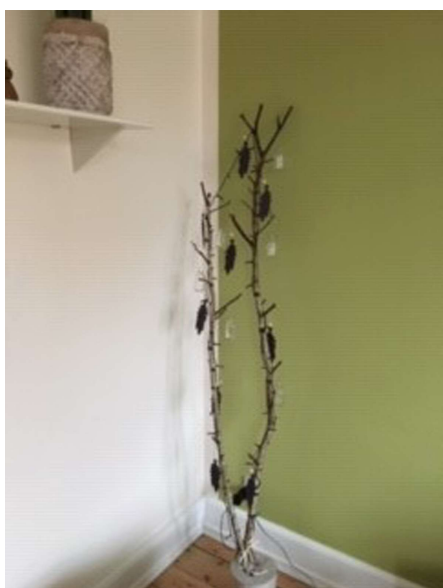
Foredraget koster kr. 40 og foregår **torsdag den 28. marts kl. 19:00-21:45 i Osted Kulturhus, Alfavejen 13, Lejre.** Det er en frygtelig og ubærlig oplevelse at komme hjem og opdage, at tyveknægte har været på spil.

EFFEKT træning

Hvad er det egentlig ?? Jeg går selv på dette hold, hvor der både er kvinder og mænd. Jeg vil skrive lidt ud fra egen erfaring.

Vi står på eller ved siden af vores måtte hele tiden, vi løber ikke rundt, men alligevel får vi pulsen op. Vi lærer at få en god balance og kropsholdning. Vi lærer at bevæge os og løfte på den rigtige måde uden at belaste kroppen. Vi slutter af med nogle minutters afspænding, hvor vi virkelig bliver afspændte. Jeg har personligt fået en meget bedre søvnkvalitet ved at få til EFFEKT træning.

Desværre er det ikke lykkedes for os, at stable et helt hold på benene, som vi kan fortsætte med til efteråret. **Vi tilbyder derfor de 4 resterende onsdage til en pris på kr. 20 pr. gang - fra onsdag den 20. marts til og med onsdag den 10. april.** Undervisningssted er Lejrevej 15F i Allerslev om onsdagen kl. 19:00-19:55.



Nyhed i LHF - "Hygge i uderummet"

Skab din egne moderne og alternative dekorationer i haven, på terrassen eller altanen.

Vi skal bl.a. støbe grene i beton, så vi f.eks. kan lave vores eget lille træ, der så kan pyntes med lyskæder eller hvad man har lyst til. Pynten kan så skiftes ud efter årstiden.

Man kan også prøve at save og pusle grene sammen til det fineste hjerte, der pyntes med lysklæder og hænges op i f.eks. carporten.

Dette er et **2-dages kursus** og undervisningen foregår på Lejrevej 15G i Allerslev **fredag den 5. april kl. 17:00-19:45** og **søndag den 7. april kl. 10:00-15:30.**

Underviser er dekoratør og indretningsrådgiver **Bodil Eggebrecht**

Raku - keramik for begyndere og øvede - 2-dages kursus

NB - Ændring i den 2. kursus dato, så tjek din kalender og se, om du har tid.

Vi har stadig få ledige pladser på vores Raku 2-dages kursus.

1. kursusdag er søndag den 7. april kl. 10:00-15:00 og 2. kursusdag er blevet ændret til den 12. maj kl. 09:00-16:20.



Pileflet for begyndere og øvede

Kom og få lært de grundlæggende teknikker i at flette med pil. På kurset vil du mindst kunne nå at flette en rund kurv med hank måske lidt mere. Du vil desuden høre om høst, sortering, opbevaring og i blødlægning af pil. Oplev et af naturens egne materialer og hvad det kan bruges til. Dette er et 2-dages kursus og foregår i Holbæk. **Fredag den 4. oktober kl. 16:00-21:00 samt lørdag den 5. oktober kl. 09:00-15:50.**



Læs evt. mere om alle vore kurser og foredrag på vores hjemmeside: www.lhf.husflid.dk, hvor du også kan tilmelde dig.

Diverse info:

Patchwork for begyndere er i fuld gang med stor succes. Dette kursus vil blive oprettet igen til efteråret - så her har du chancen for at lære dette smukke håndværk.

Udstillinger:

LHF udstiller på Hvalsø Lægehus hele april kvartal.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen i LHF og skoleleder Dorte Gjelstrup

På bestyrelsens vegne Helga Qvistgaard