

Kære alle,

Vi håber, at alle har haft en god sommer, og er klar til en ny sæson sammen med LHF. Vi tilbyder forskellige former for bevægelse, 2-dages kreative kurser, kreative fag, foredrag og vores sidste nye tiltag "Søndagsskole for voksne".

Klar til at få rørt dig, få brugt dine hænder og kreativitet, noget at tænke over og ikke mindst de gode relationer med de øvrige kursister.



Vi vil her kort beskrive alle vore tilbud. Der kan læses mere på vores hjemmeside www.LHF.husflid.dk, her kan du evt. også tilmelde dig. Hvis tilmeldingen "driller", er du velkommen til at ringe til Helga 24 26 14 99, så kan jeg få dig indmeldt.

Bevægelse:

Kropsbevisthed og afspændingen

Lær at lytte til din krops signaler. Vi bruger gymnastikken og afspændingen til at bevidstgøre om, hvad der sker i kroppen, når vi træner. Du kan bruge træningen forebyggende for f.eks. stress eller angst, eller hvis du blot ønsker at træne sundhedsfremmende for din krop. Det overordnede formål er at øge kropsbevistheden og at opnå et flow i kroppen, hvor åndedrættet indgår som en naturlig del af bevægelserne.

Undervisningen foregår om **tirsdagen kl. 12:45-14:15** i Gymnastiksalen, Lejrevej 15G, Allerslev, 4320 Lejre med **start den 3/9**. Underviser er: Lise Trabjerg.



EFFEKT-funktionel træning med afspænding m/k

Styrk dine muskler, led og knogler og få en forbedret funktionalitet i hverdagen.

I EFFEKT-træningen arbejdes der med muskeltræning i et roligt og kontrolleret tempo i samarbejde med åndedrættet. Øvelserne er rettet mod en større kropsbevidsthed, en god balance og en god kropsholdning. Vi bruger kroppens egen vægt i træningen og som inspiration og supplement hertil anvendes småredskaber såsom elastikker og små bolde.

Undervisningen foregår om **onsdagen kl. 14:30-15:30** i Gymnastiksalen, Lejrevej 15G, Allerslev, 4320 Lejre med **start den 4/9**. Underviser er: Lise Trabjerg.



Callanetics og afspænding

Vi kombinerer forskellige øvelser, som styrker kroppen.

Vi arbejder med øvelser for at forlænge væv og muskler, som er for korte og for stramme.

Øvelser som afspænder og udspænder muskler og bindevæv, holdningskorrigerende øvelser og venepumpeøvelser - alt i et roligt tempo.

Undervisningen foregår om **mandagen kl. 10:00-11:50** i Atelieret på Domus Felix, Bygaden 20, 4320 Lejre med **start den 9/9**. Underviser er: Birgitte Rørstrøm

Gotvetgymnastik og afspænding

Elsker du at bevæge dig, og har du interesse i at vide mere om, hvad der sker i kroppen, når vi træner?

Gotved-gymnastikken bruges til at finde ind i en god bevægelses kvalitet til opnåelse af en kropslig og mental balance. Kraftforbruget varieres, så der opstår et naturligt skift mellem spænding og afspænding i kroppen, og hvor åndedrættet bliver påvirket enten til en højere eller lavere frekvens.

Undervisningen foregår om **onsdagen enten kl. 15:30-17:00 eller kl. 17:00-18:30** i Gymnastiksalen, Lejrevej 15G, Allerslev, 4320 Lejre med **start den 4/9**.

Underviser er: Lise Trabjerg.



Yoga for alle

Hatha yoga. Undervisningen starter med en kort afspænding (savasana) efterfulgt af åndedrætsøvelser (pranayama). Den fysiske del af undervisningen (asanas) består af blide, rolige og langsomme øvelser, som både styrker og smidiggør kroppen. Undervisningen bliver afsluttet med en dybdeafspænding.

Der vil blive taget hensyn til individuelle behov, så alle kan være med.

Undervisningen foregår om **tirsdagen kl. 16:30-18:00** i Pavillionen ved Osted Skole, Langetofte 25, Osted, 4320 Lejre med **start den 17/9**. Underviser er: Sanna Ancher Jensen.

2-dages kreative kurser:

Raku-keramik for begyndere og øvede

På dette 2-dags kursus får du mulighed for at afprøve den japanske måde at brænde keramik på - raku.

Den 1. søndag bliver der modelleret ler-emner i hvid stentøjs-ler med chamotte. Der vil være gipsforme til rådighed, der kan bruges til kvæstning. Den 2. søndag glaseres og dekoreres de forglødede ler-emner med forskellige typer af raku- glasurer.

Undervisningen foregår i Kunstnerværkstedet, Sdr. Ringvej 9, 4000 Roskilde **søndag den 8/9 kl. 10:00-15:00 og søndag den 22/9 kl. 09:00-16:20**. Underviser er: Ebbe Dam Nielsen.



Vi skal filte krukker

En krukke er en hul form, som filtes over en "malle". Malleen hindrer udlagene i at filte sammen, så der i stedet opstår et hulrum.

Hule former kan have et utal af faconer f.eks. tasker, sko, vanter og huer. Åbningen på en hul form kan være mange steder og vil afgøre, hvad du filter.

Undervisningen foregår i Osted Kulturhus, Alfjarvejen 13, Osted, 4320 Lejre. Dette er et 2-dages kursus - **tirsdag den 17/9 og onsdag den 18/9 begge dage kl. 17:30-21:35.**

Underviser er: Kirsten Lang.



Pileflet for begyndere og øvede

På dette 2-dages kursus kan du lære 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 iblødlægning af pil.

Oplev et af naturens egne materialer, og hvad det kan bruges til.

Undervisningen foregår på Strandmøllevej 90, 4300 Holbæk **fredag den 4/10 kl. 16:00-21:00 og lørdag den 5/10 kl. 09:00-15.50.**

Underviser er: Mie Bendixen.



Løbbinding

Hvad er løbbinding ?? - Det er kurvesyning !!

En tekstil "pølseteknik" hvor kurven bygges op i spiralform og sys sammen med jævne mellemrum.

Kurven formes samtidig med, at den sys.

Det er en meget gammel og international kendt kurveteknik.

Kurset henvender sig både til begyndere og øvede.

Undervisningen foregår **lørdag den 7/3-2020 og søndag den 8/3-2020 begge dage kl. 09:00-14:55** i Osted Kulturhus, Alfjarvejen 13, Osted, 4320 Lejre.

Underviser er: Anne Birgitte Beyer.



Kreative kurser:

Patchwork for øvede

Undervisningen henvender sig til øvede og vil blive tilrettelagt efter deltagernes ønsker. Vi arbejder med de nyeste teknikker. Vi syr bl.a. sengetæpper, bordløbere, puder, vægophæng, tasker, ting til jul og påske.

Undervisningen foregår **1. lørdag i hver måned kl. 09:00-15:25** i Gevninge Beboerhus, Gevninge Bygade 17, 4000 Roskilde med **start den 5/10**. Underviser er: Dorte Gjelstrup.



Patchwork for begyndere og let øvede

For nybegyndere gennemgår vi grundlæggende teknikker med strimler, trekantede og flyvende gæs. Dels hvordan man skærer, syr og presser stykker til mindre brugsgenstande eller blokke, som til sidst kan samles til en quilt.

For let øvede arbejder vi videre med forskellige teknikker herunder applikation. Vi vil også prøve kræfter med et større samlet arbejde ud fra en blok, der hedder Storm at Sea.

Vi når også at tale om farvevalg, materialevalg, montering og quiltning.

Undervisningen foregår **ca. 2. mandag kl. 19:00-21.45** i Osted Kulturhus, Alfarvejen 13, Osted, 4320 Lejre med **start den 16/9**. Underviser er: Birgit Kjemtrup.

Hvem sagde broderi ??

10 x 10 Broderi - Mini Collager.

På dette kursus handler det om at få komponeret nogle små forholdsvise enkle collager i stofrester og andre underligheder, som der så skal broderes på. Om at få et flow ind i arbejdsprocessen og ikke bruge for lang tid på at komponere og vælge farver, når du er i gang.

Undervisningen foregår **én mandag og tirsdag om måneden kl. 18:30-21.40** i Gevninge Beboerhus, Gevninge Bygade 17, 4000 Roskilde med **start den 30/9**. Underviser er: Lisbeth Degn.



Vævning

Har du lyst til at lære at væve dine egne tekstiler, er dette lige noget for dig. Det er muligt at leje en væv. Vi gennemgår væven, dens funktioner og alt, hvad der hører med til at kunne sætte en væv op. Vi afprøver forskellige væveteknikker og gennemgår teorien hertil. Undervisningen foregår om **tirsdagen enten kl. 09:00-12:10 eller kl. 13:00-16:10** i Palvillionen, Osted Skole, Langetofte 25, 4320 Lejre med **start den 24/9**. Underviser er: Hanne Blanchfield.



Knipling - kunsten at kniple

Knipling er et dejligt håndarbejde - både udfordrende og afstressende. Vi arbejder med gamle fine mønstre, eller du kan eksperimentere med farver, form og teknikker. Fælles for det hele er de grundlæggende slag i knipling, som man først skal lære - og det er ikke så svært. Undervisningen foregår **én søndag om måneden (der er to ens kurser at vælge imellem på forskellige søndage)** i Osted Kulturhus, Alfarvejen 13, Osted, 4320 Lejre med **start 29/9**. Underviser er: Benthe Larsen



Akrylmaling for begynde og let øvede

Kurset er for dig, der ønsker at begynde at male eller for dig, der allerede er i gang. Vi vil løbende komme ind på farvelære, komposition, maleteknikker, genrer m.m. På kurset vil der være små fælles opgaver, men du vil få rig mulighed til at arbejde med egne motiver/temaer. Du får mulighed for at dele dine tanker og idéer med andre. Undervisningen foregår om **onsdagen kl. 10:00-14.05** i Osted Kulturhus, Alfarvejen 13, Osted, 4320 Lejre med **start den 2/10**. Underviser er: Gitte Nielsen



Grafik med linoleum

Kom ind i sortekunsten med de lyse tanker. Lær at lave egne grafiske værker med linoleum. Motiver snittes i linoleumspladder, tryksværte vales på og der laves aftryk på papir. Undervisningen foregår **hver 2. tirsdag kl. 17:30-21:10** på Trællerupskolen, Herslevvej 23A, Gevinge, 4000 Roskilde med **start den 24/9**. Underviser er: Claus Knudtskov.

Ferie-engelsk

"At rejse er at leve" Det skrev H.C. Andersen for over 150 år siden.

På dette kursus får du mulighed for at forbedre dine engelskkundskaber, så du kan få mere ud af dine rejser i udlandet.

Der lægges vægt på kommunikation og forståelse fremfor grammatisk korrekthed og fejlfri tale.

Undervisningen foregår om **onsdagen kl. 15:00-**

16:20 på Kirke Hyllinge Skole, Bygaden 51, 4070 Kirke Hyllinge med **start den 18/9.**

Underviser er: Martin Midgley.



Madlavning: Verden rundt

Tag med på en kulinarisk rejse rundt om kloden og vær med til at lave spændende og velsmagende retter fra forskellige lande og verdensdele såsom Italien, Spanien, England, Nordafrika, Mellemmamerika, Indien og Kina.

I retterne kan der indgå et væld af diverse krydderier, som sjældent bliver brugt i det danske køkken. Som kursist - og den, der skal tilberede maden, bestemmer du selv over, hvor krydret retten skal være.

Undervisningen foregår hver **2. onsdag kl. 17:00-20:40** i Skolekøkkenet på Kirke Hyllinge Skole, Bygaden 51, 4070 Kirke Hyllinge med **start den 18/9.** Underviser er: Martin Midgley.



Madlavning - Hverdagsmad

Savner du idéer og inspiration til nem, hurtig og velsmagende mad i hverdagen ??

God, sund og veltilberedt mad behøver ikke at vælte budgettet. Få gode tips og råd til, hvordan du planlægger, handler ind, tilbereder retter og opbevarer maden, så du sparer tid og penge.

Undervisningen foregår **hver 2. onsdag kl. 17:00-20:40** i Skolekøkkenet på Kirke Hyllinge Skole, Bygaden 51, 4070 Kirke Hyllinge med **start den 25/9.** Underviser er: Martin Midgley.

Foredrag:

Organdonation - en personlig beretning om livet før og efter.

Kom til et spændende foredrag med Stina Larsen, der fortæller om organdonation.

Stina fortæller sin egen historie om livet før og efter en levertransplantation og vil dele den nyeste viden fra Dansk Center for Organdonation.

Vi kommer til at høre noget om, hvem der kan donere, hvilke organer der kan doneres og meget mere.

Foredraget bliver afholdt **tirsdag den 22/10** i Hvalsø Kulturhus, Skolevej 12, 4330 Hvalsø **kl. 19:00-22:10**.



Søndagsskole for voksne:

Søndagsskole for voksne er et så nyt tiltag i LHF's Aftenskole, at vi dårligt kan reklamere for det.

Vores mål er på sigt, at vi vil tilbyde et arrangement den 1. søndag i hver måned kl. 10:00-13:00. Det vil f.eks. være et debatskabende foredrag for en mere eller mindre sluttet kreds.

Det er så hensigten, at man kan sidde og nørkle med lidt håndarbejde eller andet samtidig med, at man lytter til foredraget. Derefter vil der være lidt forplejning af en eller anden art, og hele arrangementet afsluttes med en samtale-café.

Det er en projekt, hvor koncepten hedder "Dobbelt så oplyst", som vi laver i samarbejde med vores oplysningsforbund Fora.

Men ét ligger fast - Det 1. arrangement vil finde sted **søndag den 6. oktober** tæt på Ledreborg Slot i Lejre **kl. 10:00-13:00**. Man kan finde nærmere oplysninger om arrangementerne på vores hjemmeside www.LHF.husflid.dk eller på Facebook (LHF's Aftenskole). Dette vil også fremgå i vores nyhedsbreve.



Ovenstående er indtil videre LHF's Aftenskoles program for sæsonen 2019/2020. Vi arbejder løbende på, at tilføje programmet flere spændende kurser og foredrag.

Som man kan læse af ovenstående, er der nogle af kurserne der allerede starter op i næste uge. Vi har stadig ledige pladser på nogle af vore hold.

For alle vore bevægelseshold gælder det, at du kan komme til en gratis prøvetime, for at se om dette kunne være noget for dig. Man skal blot skrive en mail til os omkring dette (man kan svare på nærværende mail) eller du kan ringe til Helga på 24 26 14 99.

Du kan enhver tid blive slette fra vores mail-liste, hvis du ikke længere ønsker at modtage vore nyhedsbreve. Du kan blot svare på nærværende mail.

Til slut vil vi lige sige, at vi deltog i Kulturmødet på Mors i sidste uge. LHF's Aftenskole var én af de fem aftenskoler, som var nomineret til at modtage en pris som Årets Aftenskole 2019. Desværre var det ikke os, som løb af med prisen, den gik til AOF i Odense. Men det er ingen skal at tabe til kæmpestor aftenskole. Men vi vender stærkt tilbage til næste år. Vi er stadig stolte over, at vi blev nomineret.

De bedste hilsener og på gensyn

Bestyrelsen i Lejreegnens Husflids Forening og
Skoleleder Dorte Gjelstrup i LHF's Aftenskole.