

Hurra hurra - alle Corona restriktioner er endelig fjernet. Vi ønsker virkelig, at den kommende aftenskole sæson vil forløbe normalt. Savner du fællesskabet, kreativiteten, motionen og hvad det ellers indebærer, at være en del af et kursus forløb. LHF savner dig. Vi håber, at nogle af vores kurser kan friste dig.



### **Korte kurser med ledige pladser:**

#### **Mosaik Magi**

Har du noget, som kunne trænge til en opfrisker? Her har et kagefad fået nyt liv.

Vi har 2 af disse weekend kurser i Brønshøj - enten den 21. og 22. august - eller den 13. og 14. november. Pris kr. 715. Underviser er Birthe Hyldborg Jensen



#### **Kreativ Glaskunst**

Du kan lave figurer, skåle, fade eller noget helt andet smukt glaskunst. Kun fantasien sætter grænser.

Vi har 2 af disse weekend kurser i Osted Kulturhus - enten den 4. og 5. september - eller den 6. og 7. november. Pris er kr. 710. Underviser er Jannice Cassandra.



#### **Akvarelmaling**

På dette weekend kursus maler vi landskabsbilleder med særligt fokus på himmel, træer og vand.

Du vil lære enkle teknikker, der med få midler giver illusionen af f.eks. flygtige skyer, livagtige træer, krusninger og spejlinger i vand.

Kurset foregår i Osted Kulturhus den 25. og 26. september. Pris kr. 790. Underviser er Line Prytz Hansen.



#### **Julesmåkage bagning**

Klar din julebaking på den nemme - MEN hyggelige måde. Vores lokale konditor Trine Kjær kommer med 3 opskrifter, og hjælper til med småkagerne.

LHF's Aftenskole indkøber alle råvarer. Børn er selvfølgelig velkommen sammen med en voksen.

Pris er kr. 50. Kurset foregår på Kirke Hyllinge Skole den 5. december kl. 13-16.



### **Herunder sæsonkurser af længere varighed med ledige pladser:**

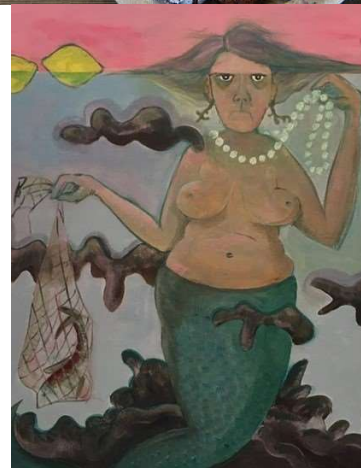
#### **Akrylmaling**

Har du lyst til at komme i gang med at male med akryl? Eller er du i gang, men har lyst inspiration og vejledning.

Du vil få forskellige øvelser og samtidig kunne arbejde og fordybe dig i dine helt egne værker.

Kurset foregår i Domus Felix 10 onsdage kl. 10:00-14:05 med start den 15. september. Pris for kurset er kr. 1.625.

Underviser er Alison Michell.



## Vævning

Her kan du lære at væve dine egne tekstiler. Vi gennemgår væven, dens funktioner og alt hvad der hører med til at kunne sætte en væv op. Du kan væve f.eks. tørklæder, stof til en jakke, viskestykker eller måske nye puder til sofaen.

Vi har 2 forskellige vævehold, som foregår i Pavillionen ved Osted Skole. Det foregår om tirsdagen. Vi har et formiddagshold kl. 09:00-12:10 samt et eftermiddagshold kl. 13:00-16:10

Undervisningen strækker sig over 22 gange.

Pris for kurset er kr. 2.770. Underviser er Hanne Blanchfield.

## Lær at tegne

Gennem øvelser og brug af forskellige materialer vil du blive guidet gennem "Tegneriet", så uanset om du gerne vil lære at tegne så det ligner - eller abstrakt - så er der her mulighed for at finde din helt egen personlige stil.

Kom og vær med i det kreative univers. Alle kan være med.

Der vil også blive tilbudt om Croquis-tegning efter model ved egenbetaling.

Dette kursus foregår på Trællerupskolen i Gevninge 5 tirsdage kl. 17:30-21:00 med start den 5. oktober. Pris kr. 700.

Underviser er multikunstner Claus Knudtskov. Ring gerne til Claus på 23 43 56 28 for yderligere oplysninger.

## Grafik - linoleum og ætsning

Her vil du bl.a. lære at skære i linoleum og trykke det færdige resultat. Vi kommer også til at arbejde med kobbertryk og ætsning.

Alt materiale er på skolen - og du bliver hjulpet igennem de spændende teknikker.

Alle kan være med.

Dette kursus foregår på Trællerupskolen i Gevninge 5 onsdage kl. 17:30-21:00 med start den 6. oktober. Pris kr. 700.

Underviser er multikunstner Claus Knudtskov. Ring gerne til Claus på 23 43 56 28 for yderligere oplysninger.

## Knipling

Knipling er et dejligt håndarbejde - både udfordrende, afstressende og vanedannende.

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.

Alle kan være med - både nybegyndere og øvede.

Dette kursus foregår i Osted Kulturhus én søndag om måneden ialt 7 gange med start den 17. oktober. Pris er kr. 1.320.

Underviser er Benthe Larsen.



## Til slut kommer vores bevægelsesfag med ledige pladser:

Det er svært for aftenskoler at konkurrere med idrætsforeninger indenfor bevægelsesfag. Aftenskoler benytter sig af lønnede faglærte undervisere, hvorimod idrætsforeninger benytter sig af ulønnede frivillige undervisere, som nødvendigvis ikke er faglærte.

### Callanetics og afspænding

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, holdnings-korrigerende øvelser og venepumpeøvelser - alt i et roligt tempo. Vi har fokus på kropsbevidsthed i forhold til egen formåen og ressourcer.

Undervisningen foregår i Lejrehallen Multisalen mandage kl. 10:20-12:00 ialt 23 gange med start den 13. september. Pris er kr. 1.710. Underviser er Birgitte Rørstrøm.



### Yoga for alle

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

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

Kurset foregår i Pavillionen ved Osted Skole på tirsdage kl. 16:45-18:00 ialt 13 gange. Pris er kr. 845. Underviser er Tine Gudmandsen.



For alle vores kurser gælder det, at man kan læse mere på hjemmesiden: [www.LHF.husflid.dk](http://www.LHF.husflid.dk), hvor man også kan tilmelde sig - ved at trykke på fanebladet "Kurser".

Vi arbejder selvfølgelig på flere spændende kurser - så hold øje med os. Du kan med fordel følge os på Facebook: LHF's Aftenskole samt Instagram: [lhf\\_aftenskole](https://www.instagram.com/lhf_aftenskole). Her lægger vi ofte opslag op.

Hvis du ikke længere har lyst til at modtage vores nyhedsbrev, skal du blot svare på denne mail, at du gerne vil slettes.

Vi håber at gense mange af jer - så på glædelig gensyn.

De bedste hilsner

LHF's Aftenskoler  
På bestyrelsens vegne

Helga Qvistgaard