

LOF's store forårsprogram er klar til dig

LOF-Midtjylland.dk



PROFESSIONELLE INSTRUKTØRER OG UNDERVISERE

TRÆNING, YOGA, PILATES OG BEVÆGELSESHOLD FOR ALLE

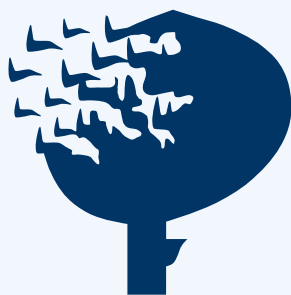
BARSEL - EVENTS - BABY LOUNGE - KURSER - FØRSTEHJÆLP

ENGELSK - TYSK - FRANSK - ITALIENSK - SPANSK

LOF HØJSKOLE - FORÅR, SOMMER OG EFTERÅR

IT, ORDBLINDE - OG VOKSENUNDERVISNING

KREATIVE FAG - SY - STRIK - MALING



LOF
MIDTJYLLAND

VIBORG · FAVRSKOV · SILKEBORG · RANDERS

STORT UDBUD AF KURSER,
FOREDRAG, DEBAT OG TURE

Træning som et åndehul i hverdagen



SE YOGA, PILATES OG BEVÆGELSESHOLD PÅ LOF-MIDTJYLLAND.DK

Bevægelse er ikke bare bevægelse. Det ved vores erfarne pilates- og yoga-

instruktør **Lotte Mirsal**, som sætter en ære i at give sine kursister en rejse ind i en anden verden, der omfavner både krop og sjæl, så det hele menneske går styrket derfra.

Lotte Mirsal har guidet mange kursister gennem tiden og oplever, at mange af dem kommer igen og igen. Og det er der en rigtig god grund til. Hun er nemlig eminent til at formidle pilates- og yogakunsten, så den bliver tilgængelig for alle og giver kursisterne en tiltrængt pause. Yoga kan både minimere smerter, styrke og smidiggøre kroppen skånsomt – og det lave tempo og de rolige og statiske øvelser har afstressende effekt.

LOF tilbyder et utal af variationer af den populære yoga, hvor der helt sikkert vil være et hold, der passer til dig. Vælg frit mellem den rolige og nærværende hatha yoga, den kraftfulde og styrkende flow yoga, den beroligende og restituerende yin yoga eller en af vores mange andre yogahold, der også specifikt henvender sig til forskellige målgrupper; yoga for gravide, yoga for seniorer eller yoga for mænd.

Populære Yoga events

Vores yoga events i efteråret var fantastisk succesfulde, så det gentager vi selvfølgelig igen i foråret. Prøv f.eks. vores heldags-event "Yin Yoga og mindfulness", hvor vores engagerede undervisere tager dig med på en afslappende rejse ind i yin yogaens verden, hvor ro, stræk og meditation vil være dagens nøgleord. Eventet er både for begyndere og øvede, og der vil blive serveret en lækker frokost midt på dagen.

"For mig er det vigtigt, at mine deltagere får et åndehul i hverdagen. En time hvor de er bare kan komme og være, som de nu er, som de nu har det og med den krop, de kommer med".
Lotte Mirsal, Instruktør

Gå på barsel med LOF Midtjylland



FORÆLDRE PÅ BARSEL - EVENTS - BABYLOUNGE - KURSER

Vi ses da snart, gør vi ikke?
Pssst – vi har stadig lidt
goodiebags tilbage i vores
babylounge!

Det er helt fantastisk at blive forældre, men det kan også være ensomt og svært at få dagene til at gå. Det har vi hos LOF Midtjylland gjort noget ved. Deltag i events, kurser eller besøg vores nye babylounge med din mødregruppe eller veninder på barsel.

Vi fortsætter succesen i det nye år, så hold dig opdateret på vores hjemmeside eller facebookside og vær klar, når vi åbner for tilmeldinger.

I vores nye babylounge er der altid kaffe/the, og der kan varmes flaske, grød eller mos til den lille. Fordyb dig i en god snak med en anden ny mor, lær at strikke den fineste babysweater med din mødregruppe, mens dit barn sover trygt og godt i sin barnevogn eller i en af vores slyngevugger.

Se de mange tilbud til gravide og forældre på barsel på vores hjemmeside, hvor vi også præsenterer vores dygtige undervisere. Vi opretter løbende nye kurser.

FØRSTEHJÆLP TIL ALLE

Denne sommer fik fodbold-Danmark øjnene op for, hvor vigtigt det er at kunne handle – og handle rigtigt – når uheldet er ude. Ulykker sker nemlig ikke altid kun hos naboen. Derfor har vi haft travlt!

Nu er vi igen klar med en ny omgang førstehjælpskurser til dig, der skal tage kørekort, lige er blevet forælder eller dig, der blot ønsker at lære, hvordan man redder liv, hvis der skulle ske uheld hos en af dine nærmeste i familien eller på arbejdspladsen. Vi tilbyder tre typer førstehjælpskurser, særligt rettet mod **enkeltpersoner, virksomheder eller kommende og nye forældre.**

Kontakt os for tilbud eller book en plads allerede i dag, så du er forberedt, hvis det utænkelige en dag skulle ske hos jer.



Vi opretter løbende kurser - se mere på
LOF-Midtjylland.dk

Nysgerrig på sprog



ENGELSK - TYSK - FRANSK - SPANSK - ITALIENSK...

Vores underviser **Peter Uldahl** er en populær herre. Når han hver mandag aften står foran de 14 ansigter, er mange af dem gengangere fra tidligere hold. Vi forstår godt, kursisterne bliver ved med at vende tilbage!

Hos LOF kan du frit lade dine sprogkundskaber

blomstre, når vores dygtige sprogundervisere tager dig med ind i en helt anden kultur. Lær et nyt sprog fra bunden på vores begynderhold eller støv de gamle fraser af, når du deltager på et hold for øvede. Hop ombord på sprogrejsen!

¡Hola! ¿Cómo estás? Sådan indleder spanskunderviser, **Peter Uldahl**, de fleste spansktimer. Ved de aflange borde sidder Kamilla på 24 år, der snart skal på udveksling i Latinamerika. Jan på 53 år er selvstændig i erhvervslivet og har brug for at kunne snakke med sine spanske kontakter. Marianne på 74 år holder af at udfordre sig selv og lære nye ting. Og så elsker hun at tage på ferie i Spanien.

Det er altså mange forskellige baggrunde og be væggrunde, der hver mandag aften mødes på Vævervej. Og det kan noget helt særligt, mener Peter Uldahl. "På holdet er der selvstændige erhvervsdrivende, almindelige lønmodtagere, studerende og pensionister. Alle sammen har forskellige perspektiver og noget vigtigt at bidrage med. Så der er en helt særlig respekt for hinandens synspunkter og læringsstile."

Skal du på udveksling, arbejde i udlandet eller på ferie?

Elsker du at rejse, men har svært ved at tale med de lokale?

Eller har du bare lyst til at udfordre dig selv og lære noget nyt?

Hos LOF Midtjylland har vi plads til alle, uanset baggrund, alder og niveau.

¡Nos vemos!

Se alle vores inspirerende sprogkurser på hjemmesiden!

Højskoletradition under udvikling



LOF HØJSKOLE - FORÅR, SOMMER OG EFTERÅR

På grund af den store efterspørgsel, arbejdes der i øjeblikket på både at få en forårs- og sommerhøjskole op at stå. Forårshøjskolen bliver den 20.-22. april 2022 på Søndermølle og Sommerhøjskolen i slutningen af juni på Kongenshus.

Tre dage spækket med foredrag, sang, god stemning, debat og fællesskab.

Fællesskabets højskole

Ægteparret Irene og Niels Søgaard har for fjerde gang deltaget i vores Efterårshøjskole. "Vi er begge over 80 år og sætter stor pris på at deltage i Efterårshøjskolen. Vi kan godt lide at lære nyt og have noget at tale videre om, når vi kommer hjem. Og så er det skønt at lære nye sange og have nogen at synge sammen med. Det nyder vi", siger Irene med et smil på læben.

Fællesskabet, fællessangen og fællesspisningen er i det hele taget noget af det, som mange deltagere fremhæver. Alle højskoleforløb har tidsaktuelle oplæg og debatskabende foredrag med indhold, der bevæger den enkelte deltager.

Så har du fået lyst til at være med, så hold øje med både hjemmesiden og Facebook og tilmeld dig vores nyhedsbrev via LOF-Midtjylland.dk.

NYHED: MORGENSANG VED LOF

Har du sunget i dag?

Det seneste år har danskerne fået øjnene op for, hvilken samlende effekt fællessang kan have, da de fleste af os hver morgen sang med på DR1. Selvom vi ikke længere synger sammen foran fjernsynet hver morgen, har du stadig rig mulighed for at få samme fællesskabsfølelse, når LOF til foråret tager trenden og byder på morgensang med musiker Peter Uldahl.

Peter Uldahl står også for et nyt kursus med overskriften "Rundt i musikken - lytteklub", hvor han vil tage deltagere med på en rundrejse i musikhistoriens største værker. "

Få energien og humøret op med sang og musik sammen med andre og bliv logere på de største musikværker gennem tiden. Du kan tilmelde dig på LOF-Midtjylland.dk allerede nu.



Strik dig glad



SPÆNDENDE STRIKKESHOPS OG STRIKKEFESTIVAL

Vi har fået den populære strikkekunskaberinstruktør **Vithard Villumsen** til at komme og give inspiration til nye projekter.

Kreativ uge i januar.

LOF Midtjylland vil være til

stede med to strikkeskoler d. 29. januar 2022.

Lad Vithard inspirere dig til strikkesfestival hos LOF

I marts kan du glæde dig til endnu mere strik, for da holder vi strikkesfestival hos LOF i Viborg. Vi sætter en hel dag af til at strikke og inspirere hinanden.

Denne dag får vi heldigvis også besøg af Vithard Villumsen. Det er en dag, du ikke vil gå glip af! Så tag din strikkekurv under armen og lær nye tricks, når Vithard slår masker op. Hold øje med hjemmesiden LOF-Midtjylland.dk og vores facebookside for at læse mere og tilmelde dig.

FRA STOFKOT TIL TEKSTILE KREATIONER

Stofrester fra den sidste kjole, du syede. Stof fra en frakke, der ikke længere er moderne men for god til at smide ud. En metervare der alligevel ikke var så anvendelig, da du kom hjem med den. Ja der kan være mange årsager til, at man har stof liggende. Tag det med til vores nye kursus med Dorte Wahlberg! "Kurset tager udgangspunkt i at genanvende stofskrot og kreere små unikke mesterværker, som kan bruges til dekoration, lapning, billeder, hårelastikker med mere.", siger hun selv om kurset.

Kurset er for alle og kræver ingen sy-tekniske forudsætninger. Læs mere på LOF-Midtjylland.dk.

Tilmeld dig flere kreative kurser på hjemmesiden!

Nye kompetencer hele livet



FORBEREDENDE VOKSENUNDERVISNING (FVU)

Gert går til FVU Dansk, Forberedende Voksenundervisning, hos LOF Midtjylland for at blive bedre til at læse og skrive dansk.

Har du brug for at genopfriske dine kundskaber i dansk og matematik, så er gratis FVU-undervisning hos LOF Midtjylland måske noget for dig.

Han har fået styr på læsestrategier og får hurtigt overblik over tekster, staver bedre og har bedre styr på skriveprocesser. Han startede på trin 1 og er nu ved at forberede sig til prøven på trin 4, det sidste trin. Gert har ikke altid været glad for at gå i skole. Han gik ud af folkeskolen og kom med det samme på arbejdsmarkedet og fik job som ufaglært på en møbelfabrik. Gert har bemærket, at der stilles flere og flere krav til medarbejderne, der tilbydes uddannelse og kurser, så den enkelte medarbejder kan udvikle sig. Derfor meldte han sig til FVU Dansk. Han har nu fået så meget smag for undervisning, at han vil deltage i FVU Matematik og Engelsk og har fået mod på at tage en uddannelse.

UNDERVISNING FOR ORDBLINDE – DANSK, ENGELSK OG IT

Har du også set med på **DR - Vi er ordbildne** – og vil du gerne gøre livet som ordblind lidt lettere?

Vores kursister har ofte kæmpet med bogstaverne, siden de startede i skole, hvor de følte sig forkerte og dumme, men også i deres voksenliv har de bevidst undgået situationer med læsning og skrivning. Men det er aldrig for sent at lære.

LOF Midtjylland tilbyder gratis undervisning på dag- og aftenhold i Viborg, Bjerringbro og Hammel.



Foredrag, debat og ture

FORÅR 2022 - PROGRAMOVERSIGT

17. januar 2022 kl. 19.00
Hammel Bibliotek - Inside
Gøpler ældes baglæns
– **hvordan lever man længere?**
Foredrag v/Nicklas Brenborg

19. januar 2022 kl. 19.00
Viborg Bibliotek
Jane Austens liv og værker
v/Leif V.S. Balthzersen

24. januar 2022 kl. 19.00
Viborg Bibliotek
Dronning Margrethe – 50 år på tronen
Foredrag v/Lars Hovbakke Sørensen

8. februar 2022 kl. 18.00
Viborg Bibliotek
Badass broderi der virkelig kan noget
v/Broderist Trine Runge Jessen

9. februar kl. 13.30
Oasen i Bjerringbro
De gamle møller i Viborg og Favrskov
v/Kristian Pihl Lorentzen

24. februar 2022 kl. 19.00
Viborg Bibliotek
Yoga & lyrik
v/Lotte Mirsal og Anette Siem Kristensen

3. marts 2022 kl. 19.00
Viborg Bibliotek
Investér i livet
– **Køb aktier og bliv fri**
Foredrag v/Pernille Wahlgren

9. marts kl. 13.30
Oasen i Bjerringbro
Skibssætningen v/Vejerslev – en kongebegravelse i en opbrudstid
v/Rasmus Birch Iversen

9. marts 2022 kl. 19.00
Viborg Bibliotek
Når livet ligger i ruiner
– foredrag v/Maja Plougmann

Følg med på hjemmesiden for nye kommende arrangementer

23. marts 2022 kl. 19.00
Hammel Bibliotek - Inside
Pilgrimsfærdens essens
En samtale om tro mellem
Anne-Marie Damsgaard Ditlev
og Salim El Daoud

30. marts 2022 kl. 19.00
Kjellerup Bibliotek
Forandringer fryder,
også hvis de gør ondt
v/Cana Buttenschön

5. april kl. 19.00
Viborg Bibliotek
Foredrag med Jeanette Varberg

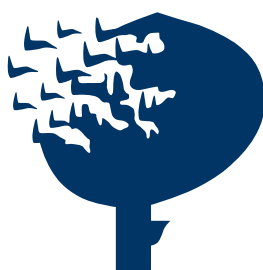
20. april kl. 13.30
Oasen i Bjerringbro
Dans, dans, dans
– **men bliv endelig siddende**
v/Lotte Printz

26. april 2022 kl. 19.00
Sønæs, Viborg
Besøg Frimurerlogen
Jutlandia

3. maj 2022 kl. 19.00
Ulbjerg Klint
Naturtur til Ulbjerg Klint
v/Jann Ribergaard

23. maj kl. 19.00
Clausholm Slot
LOF's herregårdsbesøg

7. juni 2022 kl. 19.00
Hærup Sø
Naturtur til Hærup Sø
v/Jann Ribergaard



LOF
MIDTJYLLAND

VIBORG · FAVRSKOV · SILKEBORG · RANDERS



Følg os på facebook.com/LOFmidtjylland
Tilmeld dig vores nyhedsbrev på LOF-Midtjylland.dk
LOF Midtjylland | Vævervej 10 C, 1. sal, 8800 Viborg
Tlf. 87 26 23 26 | kontor@lof-midtjylland.dk