

# LOF GRIBSKOV EFTERÅR/VINTER 2024



Hundetræning Helsinge





**Skoleleder Anette Mikkelsen**  
Tlf. 48 30 16 21



**Formand Viola Mathiasen**  
Tlf. 28 49 27 30 – viomat@outlook.com

## LOF GRIBSKOV

Østre Allé 39 B, 3250 Gilleleje – Tlf. 48 30 16 21  
Gribskov@lof.dk / lof.dk/gribskov



Tryksag  
5041-0806

Trykt i Danmark

## Deltagere

Alle er velkomne hos LOF uanset alder og adresse.

## Tilmelding på 3 måneder

- 1) På hjemmesiden lof.dk/gribskov
- 2) Mail til gribskov@lof.dk
- 3) Ring til LOF Gribskov på tlf. 48 30 16 21 – onsdag lukket

## Betalingsbetingelser

Betaling skal finde sted inden start.

## Kursusstart

Kurserne starter som anført i programmet. Se mødetid, sted og startdato på LOF's hjemmeside, under hvert enkelt hold kan du se mødegange og ændringer i forhold til planlagt forløb.

## Mødeinformation

Mødeinformation vil fremgå ved tilmelding på nettet, hvor du kan printe indbetalingskort ud til brug for netbank. Ønsker du indbetalingskort tilsendt, pålægges 25 kr. oveni kursussen. Betalingsfrist fremgår af indbetalingskortet. Sker der ændringer vedrørende holdet, får du besked.

## Framelding

Framelding med tilbagebetaling af deltagergebyr kan ske uanset årsag indtil 10 dage før kursusstart. Herefter er tilmeldingen bindende. Manglende betaling betragtes **ikke** som afmelding. Foredrag, ture og udflugter dog undtaget af dette, her er tilmelding bindende.

Hvis holdet ikke oprettes, tilbagebetales kursussen. Ser du dig nødsaget til at stoppe i en undervisningsperiode, kan vi ikke refundere indbetalingen, uanset årsag, idet tilmeldingen er bindende.

## Kursusmaterialer

Udgifter og kursusmateriale i forbindelse med undervisning/foredrag, afholdes af kursisten. Materialer købt af underviser afregnes direkte med underviseren. Du kan kontakte underviseren, hvis du ønsker at få oplysning om beløbsstørrelse og undervisningsmateriale.

## Oplysningspligt

Aftenskolen modtager kommunalt tilskud, og det er et krav fra kommunen, at deltagerne foruden navn og adresse også oplyser fødselsdato. Deltager man i undervisning uden for hjemkommunen, skal man oplyse hele sit CPR-nr. (ved foredrag skal CPR-nr. dog ikke oplyses)

## Undervisning på små hold

Hold oprettes for deltagere, der af hensyn til det faglige udbytte har behov for at blive undervist på små hold. Alle deltagere skal underskrive deres berettigelse til at deltage på hensyntagende hold. Er du besværet af en ryglidelse, gigtt eller lignende – eller er du bevægelseshæmmet er du velkommen på små hold med individuel undervisning.

## Forbehold

LOF tager forbehold for fejl og mangler i programmet, lærerskift, kommunale lokalers standard og udstyr samt ændring af undervisningssted og forløb.

Se mere information og generelle betingelser på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov).

## INDHOLD

Information / Foredrag .....	2
Foredrag / Oplevelser .....	3
Onsdagsgæsten .....	4-5
Oplevelser .....	5
Onsdagstræf .....	6-7
Bestyrelseskursus .....	7
Oplevelser / Kursus med workshops .....	8
Madlavning .....	9-11
Hundetræning .....	12
Sprog .....	13
IT / Slægtsforskning .....	14
Kreativitet .....	15
Bevægelse .....	15-22
Musik .....	23-24



**Karin Rigét**

## Senfølger efter kræft

I Danmark får ca. halvdelen af alle der har, eller har haft cancer, senfølger. Det kan være bivirkninger efter medicin, behandling eller operation, som ikke går over. Det kan også være fysiske, mentale og psykosociale "skavanker" og de kan opstå årevis efter afsluttet behandling, også hvis man er blevet raskforklaret.

Det er ens egen læge, der har ansvaret at finde ud af, hvis man har senfølger, men da det ofte er generelle symptomer som træthed, nedsat hukommelse eller planlægningsevne, samt at de ikke altid ved, hvad de skal gøre ved det, bliver senfølgerne ofte oversete. Dette foredrag lærer dig om cancer, men primært senfølger efter cancer. Hvad det er, hvad man kan gøre og hvor man kan henvende sig for at få hjælp.

Læs mere på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov).

**242402**

Mandag 7/10 2024 kl. 19.00-21.00

Det Gamle Posthus, Gilleleje

Fysioterapeut Karin Rigét

Kr. 125

7/10



NYHED

FOREDRAG MED GARDEROBEEKSPERT LAURA LAVA



### Bæredygtigt forbrug - garderobecheck

Klædeskabet bugner! – alligevel, har du aldrig noget at tage på? Laura Lava viser i hæsblesende tempo, hvordan du forvandler din garderobe fra begrænsninger til muligheder. Lær at bruge dit tøj – i stedet for at købe [mere] nyt tøj. FN's Verdensmål nr. 12 om ansvarligt forbrug og produktion starter hjemme i skabene. Man kan ikke købe sig til en bæredygtig livsstil. Forbrug afsætter altid aftryk, uanset hvor ansvarligt noget er produceret. Bagefter har du lyst til at rydde op i klædeskabet – og du ved præcis, hvordan du kommer i gang!

Alle får en garderobe-challenge med hjem: 18 stykker tøj, som alle har – der giver næsten uendeligt mange outfits. Bonus: det er smadderbilligt at bruge det vi har. Både for planeten & pengepungen.

**242401**

Tirsdag 17/9 2024 kl. 19.00-20.00  
 Det Gamle Posthus, Gilleleje Stationsvej 6  
 Laura Lava  
 Kr. 125

17/9



Ann Bjerre

### Birgitta af Vadstena – profet og fredsmægler

Måske kender du til Birgitta af Vadstena? Eller du er nysgerrig for at høre mere om Birgitta af Vadstena (1303-1373) - profet, ordensstifter og skytsgengel for Europa. Trods en tidsafstand på 700 år kan vi lade os inspirere af Birgittas evne til hengivelse og mod. Birgitta lever et almindeligt liv med mand og børn. Hun ønsker at finde vejen mellem arbejde og fordybelse – og ærlighed overfor sin indre stemme! Endnu ved hun ikke hvad vej hun skal gå. Birgittas bøn: "Vis mig vejen" hjælper hende på vej.

Glæd dig til denne stemningsfyldte aften med levende fortælling om Birgitta, meditation og inspiration til de syv pilgrimsdyder. Denne aften vil du kunne købe Ann Bjerres bøger til særlig pris.

**242404**

Tirsdag 19/11 2024 kl. 19.00-21.00  
 Det Gamle Posthus, Gilleleje Stationsvej 6, indgang fra Bøgebakken  
 Ann Bjerre – [www.annbjerre.dk](http://www.annbjerre.dk)  
 Kr. 140 inkl. forfriskning

19/11

### Tag på højskole i Skotland

I år udbyder vi 3 linjer i samme uge – en korlinje, en linje med fluefiskeri og en kulturlinje. Der vil være flere fællesforedrag og udflugter. Tilmelding og henvendelse i forbindelse med rejsen skal ske til Annas Højskole på mail: [info@annashojskole.dk](mailto:info@annashojskole.dk) eller på tlf. 27 14 29 26. Læs det fulde program på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov).

**242510**

15/9 - 22/9 2024  
 Kursusleder er Camilla Kornerup



Camilla Kornerup



### Vandring, kultur og mad på Sicilien

På dette efterårskursus har vi lagt vægt på en autentisk oplevelse på Sicilien. Tilmelding og henvendelse i forbindelse med rejsen skal ske til Annas Højskole på mail: [info@annashojskole.dk](mailto:info@annashojskole.dk) eller på tlf. 27 14 29 26. Læs det fulde program på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov).

**242511**

30/9 - 7/10 2024  
 Kursusleder er Camilla Kornerup



Tilmelding på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov)



eller ring 48 30 16 21 **LOF Gribskov**

**Uge 38 – Onsdag 18/9 2024 – Kl. 14.00-16.00**



**Finn Sylvest Jensen  
Min vej til Skipper på Slotssøen**

Finn Sylvest Jensen fortæller om en fattig, men god barndom i Hillerød og Hørsholm. Han var caddie på Rungsted Golfbane i 9 år, bl.a. for Dronning Alexandrine. Han blev pilot i flyvevåbenet 18 år gammel og jetpilot i 10 år, heraf de sidste 5 som instruktør. De sidste 20 år har han været skipper på "Den lille færge" på Slotssøen i Hillerød.

**Uge 40 – Onsdag 2/10 2024 – Kl. 14.00-16.00**



**Pia Lund Poulsen  
Borneo – Den grønne ø**

Midt på ækvator ligger verdens tredjestørste ø i det dybblå Sydkinesiske hav. Borneos urgamle tropiske regnskove regnes blandt verdens mest fantastiske og artsrige. Der bliver stadigvæk opdaget nye planter, men skovene er truet, og det samme gælder dyrelivet som f.eks. orangutanger, havskildpadder, dværgelefanter og næseaber.

# Onsdags GÆSTEN

**Uge 44 – Onsdag 30/10 2024 – Kl. 14.00-16.00**



**Trine Larsen  
Tæt på de kongelige og kendte i over 30 år**

Trine Larsen fortæller om livet som hofreporter, hvor hun har dækket den danske kongefamilies store begivenheder fra fødsler, bryllupper til skilsmisser og begravelser. Foredraget er krydret med masser af personlige billeder fra hendes liv i hælene på den royale familie samt sjove bevægende anekdoter.

**Uge 46 – Onsdag 13/11 2024 – Kl. 14.00-16.00**



**Jan Larsen  
Udfordringen Kina – for os og de 1,4 milliarder kinesere**

Kina fremstiller mange af vores varer og påvirker vores økonomi - og tester sin supermagtsstatus, militært og politisk. Mange spørger, skal vi være bange for Kina? Andre undrer sig, er kineserne egentlig lykkelige hjemme i Kina? Foredraget er et skarpt billede af det kinesiske samfund.

**Uge 48 – Onsdag 27/11 2024 – Kl. 14.00-16.00**



**Sonja Oppenhagen  
Mit liv i kunsten**

Historierne og anekdoterne fra en lang karriere står i kø, og Sonja Oppenhagen øser gavmildt ud af dem: Fra tiden som balletpige på Det Kgl. Teaters balletskole over medvirken i lystspil og farcer på morskabsteatrene ABC Teatret og Aveny Teatret til tiden som Vicky i Matador og Lydia i Badehotellet + hundredvis af andre opgaver på teater, film og TV.

**Uge 3 – Onsdag 15/1 2025 – Kl. 14.00-16.00**



**Maria Milland  
Født i helvedes forgård**

Maria er gået efter sit hjerte, når hun er rejst ud som fødselslæge til alverdens humanitære brændpunkter. I 2022 arbejdede hun i al-Hol-lejren i det nordøstlige Syrien i ni måneder, og i denne situation blev hun udfordret både fagligt som læge, personligt som kvinde, nationalt som dansker og menneskeligt som verdensborger.

Foto: Sara Galbraith, Gyldendal Medie

**Uge 5 – Onsdag 29/1 2025 – Kl. 14.00-16.00**



**Henrik Bjørn**  
**Taiwan – den omstridte ø**  
 Henrik Bjørn har gennem 10 år regelmæssigt besøgt Taiwan. Senest fra 2. januar til 3. februar 2024, hvor han cyklede 1.306 km rundt om Taiwan med start i Taipei. Undervejs talte han på kinesisk med de mennesker han mødte og fik deres syn. Hvor tæt er relationen mellem Kina og Taiwan? Hvilken rolle har Japan og USA spillet i Taiwans nyere historie?

**Uge 7 – Onsdag 12/2 2025 – Kl. 14.00-16.00**



**Thomas Krohn**  
**Forfatter, foredragsholder og biolog**  
**Tag med på tur til fremtiden**  
 Har du nogensinde overvejet, hvordan fremtiden ser ud? Hvordan vil en hverdag i år 2035 forme sig, og hvordan vil den være anderledes fra den, som du kender idag? Foredraget indeholder en masse sjove tanker og vilde idéer. Thomas klæder dig også på, så du selv kan begynde at se ind i fremtiden.

**Uge 9 – Onsdag 26/2 2025 – Kl. 14.00-16.00**



**Jørgen de Mylius**  
**Tak for al musikken**  
 Jørgen de Mylius kigger tilbage på en lang karriere og viser billeder undervejs. Her er fortællinger om starten på DR med programmer som "Efter skoletid" og "Top20", hvor popmusikken var så ildeset, at Jørgen Mylius i en periode selv købte plader, som DR ikke ville have i deres arkiv, fordi de ikke mente, det var noget for den danske befolkning.

**ONSDAGSGÆSTEN**

**9 foredrag kr. 999,-**

Læs mere på [lof.dk/gribskov](https://lof.dk/gribskov)

**242403**

Onsdag kl. 14.00-16.00 - Start 18/9 2024  
 Gilleleje Hallen, Bøgebakken 19, Gilleleje  
 Kaffe/the og 1 stk. kringle kr. 25  
 (betales hver gang **kontant**, ikke MobilePay)



**Det store svenske julemarked på Fredriksdal i Helsingborg**

6/12

**Hold 242507** - Heltagstur til det store svenske julemarked. Vi kører fra Helsing Station kl. 9.15 og Gilleleje Station kl. 10.00 for at besøge Skånes måske hyggeligste og største julemarked på Fredriksdal i den nordlige udkant af Helsingborg. Her oplever vi ægte svensk julestemning med alle de dufte og delikatesser, der hører til og mulighed for meget gode og originale juleindkøb, brød, peberkager, polkagrise og hjemmebag til fordelagtig kurs.

Fredriksdal rummer også en ægte skånsk købmandshandel, haver, og Nordens største levende grafiske museum med gammeldags trykmaskiner, der stadig er i funktion. Desuden byder vi på frokost med kaffe og kage i Gisela Trapps Kro & Café, som også ligger i Fredriksdal. Efter besøget på julemarkedet kører vi ned til Helsingborg og slentrer et par timer i gågaden Kullagatan og nærmeste omgivelser, hvor der også er pyntet op til jul. Vi passerer forbi mange skønne forretninger, bl.a Zoega's berømte kaffehandel, hvor hjulene snurrer endnu og hvor der også er en café. Vi er nogle, der skal have et par pakker af deres fremragende mørkristede kaffe med hjem, deriblandt deres julekaffe. Vi forventer at være hjemme igen i Gilleleje ca. kl. 20.00. Turen køres med en af firmaet Adrians komfortable busser.

**Prisen dækker færgebillet, entré til julemarked, frokost med et glas vin/en øl, kaffe og kage, bustransport og guider.**

**242507**

Fredag 6/12 2024  
 Afgang: Helsing Station kl. 9.15,  
 Gilleleje Station kl. 10.00  
 Hanne Birgitte og Anders Grøndahl  
 Kr. 975



## Uge 39 – Onsdag 25/9 2024 – Kl. 15.00-17.00



### **Beredskabsforbundet Kriseparat – klar dig selv i 3 døgn**

Når større dele af samfundet rammes, tager redningsberedskabet sig først og fremmest af vores kritiske samfundsfunktions, så f.eks. sygehuse og plejehjem kan fungere. Imens skal du, din familie og dine naboer kunne klare jer selv. Er I klar, så I kan klare jer i 3 døgn eller mere?  
Beredskabsforbundet kommer forbi...

## Uge 41 – Onsdag 9/10 2024 – Kl. 15.00-17.00



### **Thomas Larsen Fremtiden for kongehuset**

Hør kongehuseksperter Thomas Larsen fortælle om dronning Margrethes tid som regenten, et helt land lærte at holde af og respektere dybt, og hør ham fortælle om baggrunden for den overraskende abdikation. Og hør ham fortælle om det nye team, som skal stå i spidsen for Kongehuset og repræsentere landet udadtil og samle det indadtil.

## Uge 43 – Onsdag 23/10 2024 – Kl. 15.00-17.00



Foto: True Crime Agency

### **Efterforsker Martin Wittrup Enggaard Fældet af DNA og slægtsforskning**

Over 600 drabssager er i nyere tid blevet opklaret ved at kombinere dna-test og slægtsforskning. Dansk politi har nu fået mulighed for også at benytte genetisk slægtsforskning og slægtskabssøgning i deres arbejde, som kom på plads på baggrund af et borgerforslag.

## Uge 45 – Onsdag 6/11 2024 – Kl. 15.00-17.00



### **Rasmus Krath The Darién Gap: Migration, film og ekspedition**

Rasmus Krath fulgte og dokumenterede verdens største migrationsrute - igennem The Darién Gap, den lovløse jungle, som er scene for over 2000 migranternes kamp for overlevelse. Darién Gap er den største udfordring på den lange vej fra syd mod USA. Familier med små børn på skuldrene satser livet i junglen - ikke alle overlever.

## Uge 47 – Onsdag 20/11 2024 – Kl. 15.00-17.00



### **Ole Sønnichsen Farlig Mand – den danske Stasi-spion**

I 1960 gjorde Jyllands-Posten Flemming Sørensen til deres udsendte i Den Kolde Krigs hovedstad, Berlin. Her tog hans hemmelige karriere for alvor tog fart. Farlig Mand er den spektakulære fortælling om en af Stasis allervigtigste danske agenter. Foredraget er baseret på bogen af samme navn og omfattende research i Stasis arkiver.

## Uge 49 – Onsdag 4/12 2024 – Kl. 15.00-17.00



### **Connie Svendsen Livet ad Libitum**

Connie Svendsens eventyrlige og tumultariske liv starter i de svingende 60'ere i København. Hendes ungdom er fyldt med fest, dans, stoffer, og seksuel udforskning, et liv der fører hende til internationale oplevelser som model i Paris og som kæreste til den kendte sanger Johnny Logan. Foredraget er baseret på hendes bog, "Livet ad libitum – En sprudlende og anderledes livsfortælling".

## Uge 2 – Onsdag 8/1 2025 – Kl. 15.00-17.00



### **Pia Lund Poulsen Krydderiernes kulturhistorie**

For mere end 500 år siden drog de store opdagelsesrejsende som Vasco Da Gama, Columbus og Magellan ud i verden på jagt efter krydderier, som var mere værd end det pureste guld. Krydderiernes historie er lang og blodig. Den handler om opdagelseslyst, magt og ære. I foredraget skildres de eventyrlige opdagelsesrejser og vi får indsigt i, hvordan krydderierne anvendes.

## Uge 4 – Onsdag 22/1 2025 – Kl. 15.00-17.00



### **Lykke Friis Tårernes Europa**

En russisk invasion af Ukraine, sabotage af gasledninger, energikrise, en frygt for tredje verdenskrig – og læg dertil Brexit, autoritære bevægelser, pandemi og et selvsikkert Kina. Det håb om en fri og fredelig verden, der voksede sig frem, da Berlinmuren faldt, er godt tre årtier senere lagt endeligt i graven. Det giver Lykke Friis sine bud på i hendes bog "Tårernes Europa".

**Uge 6 – Onsdag 5/2 2025 – Kl. 15.00-17.00**



**Inge Schjellerup**  
**Mit liv med Peru og Inkariget**

På mindre end 100 år erobrede inkaerne et rige, der strakte sig fra det sydlige Colombia i nord til langt ned i Argentina og Chile i syd. En stor kultur gik til grunde ved spaniernes erobring. Inge Schjellerup er nu professor emerita og tidligere tilknyttet Nationalmuseet. Hendes mange års forskning under ekspeditioner ind i regnskoven giver dig ny viden om inkaernes rige.

**Uge 8 – Onsdag 19/2 2025 – Kl. 15.00-17.00**



**Thomas Heilmann**  
**Svend Asmussen**

Violinisten, sangeren, skuespilleren, entertaineren – den elskede og populære Svend Asmussen døde i februar 2017, næsten 101 år gammel. Her bliver han præsenteret med ord, musik og klip fra hans film, TV og koncerter. Vi skal se og høre den unge Svend i film fra 1935 til 1950, se og høre hans swingende kvintetter fra 1930'erne op til 1960'erne og meget mere.

**Uge 10 – Onsdag 5/3 2025 – Kl. 15.00-17.00**



**Camilla Kornerup**  
**Andalusien – en kulturel vugge**

I middelalderen var Andalusien Europas vigtigste og mægtigste rige. Muslimske arabere og berbere invaderede Den Iberiske Halvø i år 711, og de næste 700 år satte de præg på hele Europas udvikling, og gjorde Andalusien til et verdenscentrum. Samskiftelsen mellem muslimer, kristne og jøder i middelalderen skabte en tidsløst bygget på religiøs tolerance og kulturel åbenhed.

# ONSDAGSTRÆF

**Du betaler for 10 foredrag kr. 1.099,-**

**242400**

Onsdag kl. 15.00-17.00 - Start 25/9 2024

Gilleleje Hallen, Bøgebakken 19, Gilleleje

Kaffe/the og 1 stk. kringle kr. 25

(betales hver gang **kontant**, ikke MobilePay)

**Du kan læse mere om de enkelte foredrag på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov)**



**Claus B. Nielsen**

# Bestyrelses KURSUS

**Bestyrelseskursus for små virksomheder**

(Bestyrelseskursus For SMV selskaber)

Er du ejerleder, med ønske om at etablere en bestyrelse eller at opnå et større udbytte af din nuværende bestyrelse?

Er du et medarbejdervalgt bestyrelsesmedlem og ønsker indsigt og indflydelse på selskabets udvikling?

Så vil du have glæde af at deltage i LOF's Bestyrelseskursus, som strækker sig over 3 aftener.

**Af indholdet kan bl.a. nævnes:**

- Bestyrelsens placering og arbejde i organisationen
- Bestyrelsens pligter og ansvar overfor myndighederne
- Dit personlige ansvar og opgaver i bestyrelsen
- Opgaver og arbejdsform for bestyrelsen
- Samarbejdet mellem bestyrelsen og direktionen
- Juridisk oversigt, selskabsloven

- Eksempler og opgaver i løbet af kurset
- Fyldigt kursusmateriale
- Og meget mere, herunder dine input og spørgsmål...

Claus har været CEO i børsnoterede virksomheder, medlem af bestyrelser i private og offentlige organisationer samt formand for større brancheforening m.m.

Der må påregnes en materialeudgift pr. deltager på kr. 50.

**242099**

Onsdag kl. 19.00-21.15 - Start 2/10 2024

Datoer: 2/10, 9/10 og 23/10

Gribskolen, Græsted

Claus B. Nielsen, tlf. 40 21 12 39

Kr. 1.800 - 3 mødegange

**NYHED**



Tilmelding på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov)



eller ring 48 30 16 21

**LOF Gribskov**



## Luftwaffe i Nordsjælland

### Gillelejegruppens Videncenter - Foredrag og rundvisning

Ved Gilleleje findes et museum med Nordeuropas største samling af originale Luftwaffe-effekter fra 2. verdenskrig. En Messerschmidt 110 G4 natjæger – hel og komplet – som står i en hangar omgivet af montrer med uniformer, køretøjer, panser, radiorum, officersmesse, udstyr og udrustning, alt sammen omgivet af lyd og lyseffekter, så man lever sig ind i anno 1944. Kom og få en levende fortælling.

**242504**

Lørdag 28/9 2024 kl. 15.00-17.30 - rundvisningen varer ca. 2,5 timer

Hillerødvejen 180, Gilleleje

Lokal rundviser

Kr. 180 – Øl/vand kan købes

28/9



# WORKSHOPS



Lene Skovmark

## Fortællinger for livet

Gennem mundtlig fortælling inviteres deltagerne ind i et kreativt rum, hvor fantasi og vovemod kommer i spil. Vi arbejder med, hvordan man kan bruge indsigterne fra de bibelske grundfortællinger i dagligdagen. Hver gang er der en mundtlig fortælling og fælles refleksion. Tilgangen er eksistentiel og tro er ikke en forudsætning for at "lege med".

Kurset består af tre workshops:

**At kende sig selv** - Vi spejler os i fortællingen om en ung mand, der rejste hjemmefra, kom i krise, tog sit liv op til revision og vendte hjem. Vi tegner vores livsrejse. Hvad har du med i bagagen på godt og ondt, hvordan du har brugt livet og hvilke milepæle, har der været?

**At finde ro og fokus** - Vi henter inspiration fortællingen om fiskeren Peter, der gik på vandet og begyndte at synke, da han så bølgerne, men

blev reddet. Hvad rækker du ud efter, når du er ved at synke? Hvad symboliserer båden, bølgerne og hvad betyder det at "gå på vandet"?

**At kravle i træer** - Vi lytter til fortællingen om toderen Zakæus, der kravlede op i et træ for at få større udsyn. Vi sætter fokus på personlige drømme og visioner. Hvad symboliserer træet? Hvilke skridt har du taget og hvilken betydning har det haft for dit liv?

**242104**

Mandag kl. 19.00-21.00 - Start 4/11 2024

Datoer: 4/11, 11/11 og 18/11

Det Gamle Posthus, Gilleleje Stationsvej 6

Lene Skovmark, teolog tlf. 28 36 11 76

Kr. 495 - 3 mødegange

NYHED





NYHED

## Bælgfrugter for begyndere

**Hold 242100** - De officielle danske klimakostråd anbefaler, at vi spiser mindre kød og flere bælgfrugter – mere specifikt skal vi spise 100 gram om dagen. Bælgfrugter har et højt indhold af protein, kostfibre, vitaminer og mineraler og har samtidig et lavt klimaaftryk. På kurset skal vi lave simple og velsmagende vegetariske retter med bønner, linser og ærter. Du får viden om og inspiration til, hvordan du kan få dit proteinbehov dækket uden kød. **Råvareudgift er inkl. i kursusgebyr.**



NYHED

## Kikærternes verden

**Hold 242101** - Kikærter kan meget mere end humus og falafel. På dette kursus lærer du om kikærtens mange muligheder for anvendelse, når vi laver forskellige retter med kogte kikærter, kikærtemel og vandet fra kikærtedåsen, aquafaba, som til nogle opskrifter kan bruges på lige fod med æg. Besøg kikærternes spændende verden og oplev, hvordan den lille bælgfrugt kan varieres til forskellige smage i forskellige retter. **Råvareudgift er inkl. i kursusgebyr.**



NYHED

## Bag med bælgfrugter

**Hold 242102** - Vidste du, at bælgfrugter kan bruges i brød, bagværk og desserter?

På dette kursus lærer du om bønnernes forskellige egenskaber i det søde køkken, herunder hvordan linser og ærter kan erstatte nødder, hvordan bagværk kan holde sig frisk længere med brug af bønner samt hvordan du kan optimere næringsindholdet i søde sager, så protein- og kostfiberindholdet bliver højere og derved giver en større mæthedsfølelse. Derudover laver vi forskellig brød med bønner, linser og ærter.

Kom til en aften i bælgfrugternes selskab og lær at lave kager, desserter og konfekt med bønner, linser og ærter.

**Råvareudgift kr. 100 er inkl. i kursuspriis.**



Liv  
Teilmann

NYHED

## Bælgfrugternes Verden – mad med bønner, linser og ærter

**Hold 242103** - I 2019 valgte FN at dedikere 10. februar hvert år til Bælgfrugternes Dag. I anledning af mærkedagen, skal vi på dette kursus lave lækker og nem hverdagsmad med bønner, linser og ærter. Du vil blive introduceret til alverdens forskellige bælgfrugter, deres egenskaber, fordele og anvendelse. På kurset skal vi lave velsmagende og simple vegetariske retter. Du får viden om og inspiration til, hvordan du kan få dit proteinbehov dækket med mindre kød i kosten og kan gå hjem med flere nye opskrifter.

Bælgfrugter har et højt indhold af protein og er rige på kostfibre, vitaminer og mineraler og har et lavt indhold af kalorier. Desuden er bælgfrugten en bæredygtig og klimavenlig spise, der har et lavt CO<sub>2</sub>-aftryk.

NB: Liv udkommer med sin nye bog "Bælgfrugter for begyndere" på Muusmanns Forlag i november 2024.



Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242100	Bælgfrugter for begyndere	Gilbjergskolen, Gilleleje	Søndag	18/8	11.00-14.30	Liv Theilmann	1	480
242101	Kikærternes verden	Gilbjergskolen, Gilleleje	Søndag	29/9	11.00-14.30	Liv Theilmann	1	480
242102	Bag med bælgfrugter	Gilbjergskolen, Gilleleje	Søndag	6/10	11.00-14.30	Liv Theilmann	1	480
242103	Bælgfrugternes Verden	Gilbjergskolen, Gilleleje	Lørdag	14/12	11.00-14.30	Liv Theilmann	1	480



Tilmelding på [lof.dk/gribskov](https://lof.dk/gribskov)



eller ring 48 30 16 21

LOF Gribskov



## Romersk Velleved Classico



28/10

### Romersk Velleved Classico – med Hanne Birgitte og Anders Grøndahl

**Hold 242092** - Det italienske mad og vinhold, der bare bliver ved med at dukke op. Med nye varianter, krydderier, røverhistorier og smagsretninger.

Forfatterparret Hanne Birgitte og Anders Grøndahl har ganske vist sluttet deres gastronomiske og historiske livsnyder-grupperejser til Italien efter 32 års succes.

Men de ta'r jo selv derned – for at smage, nyde og finde nyheder sammen med deres mange kokkevenner i køkkenerne. Derfor kan vi nu byde velkommen til sæson nummer 32 med Hanne Birgitte og Anders og deres Romersk Velleved Classico mad og vinaften.

Efter køkkenarbejdet går vi til bords for at nyde specialiteterne. Opskrifterne?

Dem får du selvfølgelig på tryk og med hjem. En ganske særlig aften for garvede italienske livsnydere. Med en ny omfangsrig menu og 4-5 spændende vine til nydelse og vurdering blandt publikum.

Desuden fortæller Anders om sidste nyt fra Rom og dens spisesteder. Prisen er inkl. mad og vine.

# LÆKKERIER

## Chokolade

**Hold 242093** - Med få hjælpemidler lærer den tidligere danmarksmester Nicolaj Wium dig at lave fyldte chokolader, så det kan gøres hjemme i dit eget køkken.

Underviseren vil fortælle og vise, hvordan du tempererer den mørke chokolade, så den får den helt rigtige glans og knæk. Du støber selv chokoladen i forme, kommer fyld i og overtrækker med chokolade. På kurset laves der flere typer fyld, som bruges forskelligt.

Du får de lækre chokolader samt opskrifter med hjem.

**Medbring opbevaringsboks, karklude, viskestykke og forklæde.**

Prisen for kurset er inkl. udgift til råvarer.

Nicolaj Wium, tlf. 20 82 97 51

25/11



Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242092	Romersk Velleved Classico	Gilbjergskolen, Gilleleje	Mandag	28/10	17.00-22.00	Hanne Birgitte og Anders Grøndahl	1 750
242093	Chokoladekursus	Gilbjergskolen, Gilleleje	Mandag	25/11	17.30-21.00	Nicolaj Wium	1 525

## Mad til hverdag og fest

**Hold 242094** - Der tilberedes retter med udgangspunkt i årstidens råvarer og ønsker fra holdets deltagere. Vi vil tilberede traditionelle og utraditionelle retter fra alverdens køkkener. Det omfatter bl.a. supper, grøntsagsretter, fiske- og kødretter, desserter og bagning af brød og kager. Medbring egne drikkevarer, forklæde og egne knive. Råvareudgiften betales hver gang til læreren og den påregnes til kr. 150 pr. gang. Første gang betales kr. 300.

**Kok Mickey Petersen, tlf. 61 73 18 74**



## Pizzakursus med italienske pizzaiolo Michele Lucarelli

**Hold 242095, 242096 og 242097** - Lær at lave napolitanske pizzaer derhjemme. Du lærer om pizzaens grundbestanddele: Mel, vand, gær og salt og du lærer at lave en god pizzadej. Dejen får du med hjem, så den kan hæve og så du kan lave pizzaer af den næste dag. Herefter lærer du at lave en god tomatsovs og vi forbereder andre ingredienser, som vi kan putte på vores pizzaer. Du lærer at forme dejen til pizzaer og at bage dem i ovnen, så de bliver perfekt bagte. Vi smager og analyserer hinandens pizzaer undervejs. Vores mål er at skabe glæde og fællesskab omkring pizzaens verden og at vi har det sjovt og hyggeligt, mens vi lærer.

**Italienske pizzaiolo Michele Lucarelli** driver til dagligt pizzafirmaet Bike and Bake. Han har 25 års erfaring med at lave pizzaer i både Italien, New Zealand og Danmark og han har tidligere lavet pizzakurser hos bl.a. Eataly og på Hotel- og Restaurantskolen.

**Medbring:** Forklæde og en lukket beholder, som du kan tage din egen dej med hjem i.

**Bemærk:** Kurset er på engelsk. Råvarer er inklusiv i prisen.

**Michele Lucarelli, tlf. 60 90 65 41**



## 4 lørdage i Michelins tegn

**Hvad koster lækker mad egentlig?**

**Hold 242098** - Kok Mickey Petersen vil tage jer igennem at bruge enkelte råvarer og få dem til at smage som på en Michelin-restaurant. Vi vil også komme ind i vinens verden omkring paring af vine til mad. Mickey har været kok i 12 år og har arbejdet forskellige steder i verden. Råvarer kr. 350 for vin og mad pr. gang, som betales direkte til underviseren. Medbring viskestykke, forklæde og egne knive. Datoer: 9/11, 7/12 2024, 11/1 og 22/2 2025

**Kok Mickey Petersen, tlf. 61 73 18 74**

NYHED



Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242094	Mad til hverdag og fest	Gilbjergskolen, Gilleleje	Mandag	23/9	18.00-21.45	Kok Mickey Petersen	10	1.540
242095	Pizzakursus	Gilbjergskolen, Gilleleje	Mandag	30/9	17.00-20.30	Michele Lucarelli	1	525
242096	Pizzakursus	Gilbjergskolen, Gilleleje	Tirsdag	29/10	17.00-20.30	Michele Lucarelli	1	525
242097	Pizzakursus	Gilbjergskolen, Gilleleje	Tirsdag	12/11	17.00-20.30	Michele Lucarelli	1	525
242098	4 lørdage i Michelins tegn	Gilbjergskolen, Gilleleje	Lørdag	9/11	14.00-21.30	Kok Mickey Petersen	4	1.700



Tilmelding på [lof.dk/gribskov](https://lof.dk/gribskov)



eller ring 48 30 16 21

**LOF Gribskov**



## Alle kurser foregår på Hundetræningsbanen, Stenlandsgården, Østergade 107, Helsingør

### Generel information (vedr. alle kurser):

Husk altid godbidder, vand til hunden, plasticposer, og gerne en genstand, som hunden kan søge + apportere. Alle hunde skal møde i snor til træningen (vi fraråder at træne med flexline). Når man møder op, holdes god afstand til andre hunde. Vaccinationsattest og hundeanvarsforsikring skal kunne forevises ved opstart. For at undgå unødigt uro på kurserne udelukkes tæver i løbetid fra træningen (gælder ikke hvalpehold). Træningsgange, som mistes på grund af løbetid eller skader, erstattes ikke.

**Ved spørgsmål til kurserne, kontakt Inger Møller, tlf. 30 28 12 95 eller Camusa Hatt, tlf. 29 90 54 05.**

### Hvalpehold

**Hold 242076 og 242077** - Dette hold er for helt nye hvalpe, som her har mulighed for at komme godt i gang med at træne og omgås andre hunde. Fokus er på socialisering, miljøtræning og enkle øvelser som opbygger selvkontrol, selvsikkerhed og samarbejdet med ejer.

Underviser: Camusa Hatt

**Basis – Hold 242078 og 242079** - Dette hold er både for større hvalpe og for voksne hunde, der ikke har trænet tidligere. Vi træner basisøvelser med fokus på kommunikation og samarbejde med hunden. Basisøvelser inkluderer lineføring, passere andre hunde, sit, dæk, stå, begyndende spring og andre soft agility øvelser. Indkald og håndteringsøvelser, søgeudvikling og næsærbearbejde på en sjov og spændende måde. Underviser: Camusa Hatt

**Let øvede – Hold 242080 og 242081** - Træningen videreudvikler kommunikation, samarbejde og alle basisøvelser. Træningen inkluderer hermed løs lineføring og/eller fri ved fod, at sidde, ligge og stå, afstandsøvelser, hvor hunden skal blive i sid, stå og dæk, samarbejdsøvelser, håndtering, indkald og afdækning ved skjul, forhindringsøvelser, soft agility øvelser, spor og søgearbejde, apportering. Underviser: Camusa Hatt

**Let øvede/Øvede – Hold 242073 og 242074** - Træningen er for jer, der allerede har gået på et "Let øvede" hold og bygger på at basisøvelser er sikkert indlært, og på at hunden kan træne uden line uden at kontakte andre hunde og uden at miste fokus i træningen. Der arbejdes mod sikker kontakt og samarbejde i alle øvelser, initiativ og tempo i alle øvelser, færre ledende signaler og belønninger. Håndsignaler og lydsignaler som er sikre og kan veksles samt bruges på afstand (Fjernkontrol). Træningen inkluderer løs lineføring og/eller fri ved fod, udvidelse af basisøvelser med diverse afstandsøvelser, hvor hunden skal blive i sid, stå og dæk, samarbejdsøvelser, soft agility øvelser, spor og søgearbejde, apportering. Underviser: Camusa Hatt

### Videregående, små og store racer

**Hold 242075** - Udvidet lydighed fri ved fod – Kommando på afstand med og uden stemmeføring. Afdækning i skjul i to minutter. Indkald i skjul. Frem og tilbage spring. Feltsøg med små genstande. Apportering med diverse genstande. Indkald på plads under gang. Stå, dæk og sid under førers uafbrudte gang. Fjernkontrol, give hals, tandvisning. Underviser: Inger Møller

### Veteranhold

**Hold 242082** - Holdet indeholder let lydighed, motion, hundelege og socialt samvær. Underviser: Inger Møller. OBS: Venteliste.

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242073	Let øvede/Øvede	Hundetræningsbanen	Tirsdag	13/8	16.40-17.30	Camusa Hatt	6	700
242074	Let øvede/Øvede	Hundetræningsbanen	Tirsdag	24/9	16.40-17.30	Camusa Hatt	6	700
242075	Videregående små og store racer	Hundetræningsbanen	Onsdag	14/8	18.00-18.50	Inger Møller	9	1.050
242076	Hvalpehold op til max 4 mdr.	Hundetræningsbanen	Fredag	9/8	16.40-17.30	Camusa Hatt	6	700
242077	Hvalpehold fra 9 uger op til max 4 mdr.	Hundetræningsbanen	Fredag	20/9	16.40-17.30	Camusa Hatt	6	700
242078	Basis	Hundetræningsbanen	Lørdag	17/8	9.30-10.20	Camusa Hatt	6	700
242079	Basis	Hundetræningsbanen	Lørdag	28/9	9.30-10.20	Camusa Hatt	6	700
242080	Let øvede	Hundetræningsbanen	Lørdag	17/8	10.40-11.30	Camusa Hatt	6	700
242081	Let øvede	Hundetræningsbanen	Lørdag	28/9	10.40-11.30	Camusa Hatt	6	700
242082	Veteranhold	Hundetræningsbanen	Søndag	4/8	10.00-12.15	Inger Møller	- Venteliste -	

Hvis du har spørgsmål angående spanskholdene, så ring gerne eller send en SMS til Maria på 29 25 64 52.

### Spansk, begyndere

**Hold 242086** - Vi starter med præsentation, udtale, tal og lette opgaver ud fra et hæfte, som deltagere får tilsendt af Maria Cervera, gratis. Fra begyndelsen satser vi på, at vi får talt og lært sproget helt fra bunden af. Vi vil også lære og øve de mest almindelige sætninger, som vi har brug for, når vi rejser i et spansktalende land.

»Tal, langsomt. Hvad koster det...«

Også tallene er vigtige at kunne, og hvordan man spørger om vej.

**Maria Cervera, tlf. 29 25 64 52**



**Maria Cervera**

### Spansk konversation

**Hold 242089** - Vi er et spansk-hold, der har gået sammen i flere sæsoner. Dog har vi plads til flere elever, der er interesserede i at lære mere om at tale og konversere på spansk. Vi læser korte tekster, artikler og taler om vores daglige liv og gøremål. Vi satser på at bruge og genopfriske det vi allerede har lært - også lære nye glosser, relevant grammatik ... Også... "hablar y hablar... Que es muy importante. "Gracias". "At tale og tale er meget vigtigt..."

**Maria Cervera, tlf. 29 25 64 52**

### Fransk

**For let øvede**

**Hold 242087** - Dette kursus er til dig, der allerede har et godt begynderniveau i fransk. Vi arbejder med bogen Début 2 <https://debut-2.systeme.dk/> og med materialer, som jeg udleverer til jer. Vi arbejder primært med det mundtlige udtryk. Vi taler sammen om enkle emner efter eget valg. Vi gennemgår grammatiske punkter undervejs.

**Thibaut Barbé, tlf. 52 58 19 77**



**Thibaut Barbé**

### Begynderfransk A1

**Hold 242088** - Kurset i begynderfransk henvender sig til dig, der gerne vil kunne føre en lille samtale med franskmændene i almindelige dagligdags situationer, som fx at kunne præsentere dig selv og din familie, spørge om vej, foretage indkøb, søge oplysninger og have andre praktiske gøremål næste gang, du rejser til Frankrig eller et andet fransktalende område.

Der vil blive lagt vægt på den rette udtale, vi vil træne ordforråd og tale fransk mest muligt, hvorfor vi kun vil arbejde med den nødvendige grammatik som støtte til den enkle samtale.

Samtidig med indlæringen af sproget vil vores mål være at stifte bekendtskab med franskmændenes hverdag og øge kendskabet til forskellige egne i Frankrig, som turisterne ofte besøger.

Der vil blive anvendt et passende undervisningsmateriale, som vil blive indkøbt, når holdet går i gang.

**Kirsten Pedersen, tlf. 29 91 69 26**

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242086	Spansk, begyndere	Gribskolen, Græsted	Tirsdag	1/10	17.00-18.45	Maria Cervera	10	1.210
242087	Fransk, let øvede	Kultur og fritid, Helsingør	Onsdag	4/9	13.30-15.00	Thibaut Barbé	14	1.690
242088	Begynderfransk A1	Kulturhuset, Helsingør	Torsdag	26/9	16.00-17.40	Kirsten Pedersen	12	1.450
242089	Spansk konversation	Gilbjergskolen, Blistrup	Torsdag	3/10	17.30-19.15	Maria Cervera	10	1.210





### iPad og mobiltelefoner (iPhone og Android)

**Hold 242056** - Dette kursus henvender sig til dig, der er nybegynder eller ønsker at få oprisket din viden om din iPad eller iPhone. Dette kursus fokuserer på arbejdet med en iPad samt mobiltelefoner (iPhone og Android).

#### Nogle fokusområder

- Arbejde med Googles apps – Gmail, kalender mm.
- Arbejde med Googles kunstige intelligens - chatbot Gemini
- Tage billeder, redigere billeder og sende dem med Gmail
- Arbejde med MitID

*Du kan læse meget mere om dette kursus på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov).*

**Birthe Nygaard, tlf. 50 56 93 70**



**Birthe Nygaard**



### Bliv mere fortrolig med din PC

**Hold 242058** - Undervisningen på dette IT-hold foregår i et roligt tempo. Vi arbejder med Windows som styresystem og Gmail som postsystem.

#### Eksempler på indhold:

- Gennemgang af brugerfladen i Windows
- Windows stifinder. Herunder brug af USB-stik
- Søg og gemme oplysninger fra internettet i fx Word
- Arbejde med Google Apps – Google mail, kalender mm.
- Brug af MitID (adgang til eBoks, Sundhed.dk mm.)

*Du kan læse meget mere om dette kursus på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov).*

**Birthe Nygaard, tlf. 50 56 93 70**



### Slægtsforskning

**Hold 242057 og 242059**

Brug Internettet til slægtsforskning og formidling.

- Find oplysninger i kirkebøger, folketællinger, udvandrerskiver mm.
- Få links til de mange hjemmesider med databaser til fri afbenyttelse
- Lær, hvordan du kan gemme og organisere den fundne dokumentation på computeren
- Lær, hvordan du følger flytninger i soldaterprotokoller, altså de såkaldte lægdsruller
- Find gamle kort i Miljøportalen og gamle ejerlav i Kort- og Matrikelstyrelsen
- Find billeder af de kirker, hvor de vigtige begivenheder fandt sted
- Lær, hvordan du installerer og bruger slægtsforskningsprogrammet Brothers Keeper lokalt på din computer (Windows). Programmet kan hjælpe dig med at holde styr på de mange data, oplysninger og billeder. Forudsætninger: Grundlæggende IT-kendskab

**Birthe Nygaard, tlf. 50 56 93 70**

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242056	iPad – iPhone – Android	Kulturhuset Helsingør, Datastuen	Onsdag	4/9	12.00-14.45	Birthe Nygaard	6	*1.170
242057	Slægtsforskning	Kulturhuset Helsingør, Datastuen	Onsdag	4/9	15.00-17.45	Birthe Nygaard	6	1.170
242058	Bliv mere fortrolig med din PC	Kulturhuset Helsingør, Datastuen	Onsdag	30/10	12.00-14.45	Birthe Nygaard	6	*1.170
242059	Slægtsforskning	Kulturhuset Helsingør, Datastuen	Onsdag	30/10	15.00-17.45	Birthe Nygaard	6	1.170

\* Folkepensionister tilmeldt Gribskov kommune kr. 670



NYHED



### Smykkekursus med guldsmed Helle Kristensen

Kom og lav dine egne smykker. Vi arbejder bl.a. med sølv, guld, perler og sten. Egne materialer kan medbringes, men kan også købes af underviseren.

Vi laver vores egne voksmodeller, som efterfølgende støbes. Vi kommer omkring alle relevante smykke teknikker. Medbring gerne eget værktøj, ellers kan det lånes på kurset.

Underviseren er guldsmed med mange års erfaring, også indenfor undervisning.

Vi har nogle hyggelige dage og deler viden som ideer med hinanden.

Kurset er både for begyndere og øvede.

Der må påregnes en lille udgift til fælles materialer kr. 50, som betales til underviser.

**Hvis du har nogle spørgsmål til kurset, er du meget velkommen til at ringe eller komme forbi værkstedsbutikken på broen i Snedkeriet i Gilleleje.**

**242064**

Lørdag kl. 10.00-16.00 - Start 28/9 2024

Datoer: 28/9, 5/10, 26/10 og 2/11

Gilbjergskolen, Parkvej 101, 3250 Gilleleje

Helle Kristensen, guldsmed, tlf. 28 83 03 35

Kr. 1.995 - 4 lørdage



### Tid til natur - i Gribskov ved Kagerup station

**Hold 242500, 242501, 242502 og 242503** - Du behøver ikke have erfaring med at bevæge dig i naturen, du skal blot møde op med et åbent sind og være klar til at give naturen plads i al slags vejr. Sammen med naturformidler Bende Busgaard og i fællesskab med andre deltagere, går vi op mod 4 km i et let kuperet terræn, for at opleve glæden og roen ved at være i og med naturen. Bende medbringer te, som vi nyder sammen, mens vi tager en lille snak om det, der falder naturligt. Vi bevæger os i skoven og starter og slutter altid samme sted. Formålet med turen er at inspirere til nye måder at opholde sig i naturen på, og samtidig gå fra dagens naturvandring med en god fornemmelse i krop og hoved.

Medbring en kop til te, en måtte og/eller et tæppe til at ligge/sidde på og en flaske vand. Det hele må meget gerne kunne bæres i en rygsæk, så du har hænderne fri. Det er vigtigt, at tøj og sko passer til vejret.

**Bende Busgaard er uddannet natur- og kulturformidler fra Skovskolen i Nødebo** og læser nu en Master på Københavns Universitet i "Naturen som ressource til sundhedsfremme". Hun arbejder med at fremme mental, fysisk og social sundhed via ophold i naturen.



NYHED

Bende Busgaard

Forskningen viser, at hvis vi bruger vores sanser, når vi går og opholder os i naturen, skabes ægte nærvær og forbundethed, hvilket for mange opleves som ro i både krop og hoved.

OBS: Der er flere ture i august, som du med fordel kan deltage i, da hver tur er med forskelligt fokus.

**Bende Busgaard, tlf. 26 84 28 04 – bendebusgaard@gmail.com**

Holdnr.	Hold	Mødested	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242500	Tid til natur - aften	Gribskov, Kagerup station	Mandag	19/8	19.30-21.00	Bende Busgaard	1	130
242501	Tid til natur - aften	Gribskov, Kagerup station	Mandag	26/8	19.30-21.00	Bende Busgaard	1	130
242502	Tid til natur - formiddag	Gribskov, Kagerup station	Tirsdag	20/8	10.00-12.30	Bende Busgaard	1	230
242503	Tid til natur - formiddag	Gribskov, Kagerup station	Tirsdag	27/8	10.00-12.30	Bende Busgaard	1	230



Tilmelding på [lof.dk/gribskov](https://lof.dk/gribskov)



eller ring 48 30 16 21

**LOF Gribskov**

# YOGA



**Marie Louise Qvist**  
Tlf. 22 17 90 00  
[www.yogadharna.dk](http://www.yogadharna.dk)

## Yoga Slow-flow

**Hold 242040 og 242045** - Blide dynamiske bevægelser i et roligt, meditativt tempo. Der er fokus på at holde rygsøjlen smidig, styrke korsetmuskler og blødgøre bindevævet omkring især bækken, hofter og lænd. De fleste øvelser laves i et bevægelses-flow. Afsluttes med dybdeafspændning, Yoga Nidra. **Flexhold.**

**Sted:** ProTreatment, Vestergade 7, Helsingø.

**På flexhold er du tilmeldt et stamhold, men har mulighed for at deltage på et andet hold efter aftale med underviseren, hvis du enkelte gange skulle være forhindret.**

## Yoga Energi

**Hold 242041 og 242044** - Dynamisk vinyasa-yoga. Oplev kroppens eget energi-flow gennem forening af bevægelse og åndedræt. For dig, der gerne vil have pulsen op, men samtidig ønsker at bevare fokus på sammenhæng og balance mellem krop og sind. Hver session afsluttes med dybdeafspændning, Yoga Nidra. **Flexhold.**

**Sted:** ProTreatment, Vestergade 7, Helsingø.

## Yoga 60+

**Hold 242042** - Bliv fri for spændinger, forøg din bevægelighed og tilføj din krop ny energi gennem et bredt udvalg af yogaøvelser fra forskellige traditioner, hvoraf de fleste foregår i små bevægelses-sekvenser. Yoga renser, styrker og smidiggør kroppen og skaber ro i sindet. Alle sessioner afsluttes med dybdeafspændning, Yoga Nidra.

**Sted:** Gilleleje Hallen, Bøgebakken, Gilleleje

## Blid yoga – Hensyntagende

**Hold 242043** - Yogaøvelser, der styrker, åbner og smidiggør i et meget roligt tempo. For dig, der gerne vil opleve yogaens gavnlige virkning, selv om du har skavanker eller nedsat bevægelighed.

Velegnet til afstressning.

Afsluttes med længerevarende dybdeafspændning, Yoga Nidra.

**Sted:** Gilleleje Hallen, Bøgebakken, Gilleleje

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242040	Yoga Slow-flow	ProTreatment, Helsingø	Mandag	16/9	16.00-17.30	Marie Louise Qvist	13	1.760
242041	Yoga Energi	ProTreatment, Helsingø	Mandag	16/9	17.30-19.00	Marie Louise Qvist	13	1.760
242042	Yoga 60+	Gilleleje Hallen	Tirsdag	17/9	10.00-11.30	Marie Louise Qvist	13	1.760
242043	Blid yoga (Hensyntagende)	Gilleleje Hallen	Tirsdag	17/9	11.30-13.00	Marie Louise Qvist	13	1.760
242044	Yoga Energi	ProTreatment, Helsingø	Onsdag	18/9	17.00-18.30	Marie Louise Qvist	13	1.760
242045	Yoga Slow-flow	ProTreatment, Helsingø	Onsdag	18/9	18.30-20.00	Marie Louise Qvist	13	1.760
242046	Workshop: Kundalini – detox	ProTreatment, Helsingø	Lørdag	5/10	10.30-13.00	Marie Louise Qvist	1	435
242047	Workshop: Kundalini – de-stress	ProTreatment, Helsingø	Lørdag	26/10	10.30-13.00	Marie Louise Qvist	1	435
242048	Workshop: Kundalini – chakra energize	ProTreatment, Helsingø	Lørdag	16/11	10.30-13.00	Marie Louise Qvist	1	435



# YOGA-workshops

## med Marie Louise Qvist

### Kundalini – detox

**Hold 242046** - Kun tre ting kan ændre kroppens energi: åndedræt, bevægelse og lyd (vibration), og når disse tre kombineres, bliver effekten særlig kraftfuld.

Denne special-workshop for lymfesystemet og kredsløbet foregår til opløftende toner af indiske mantraer og med udgangspunkt i Kundalini-yogaen, som har fokus på at øge kroppens energiniveau gennem repetitive bevægelser i forening med åndedrættet. Et velfungerende lymfesystem er afgørende for immunforsvaret - kredsløbet for at bringe ilt og næring til kroppens celler. Kort sagt en workshop til at booste dit fysiske helbred.

**Sted:** ProTreatment, Vestergade 7, Helsingør.

Marie Louise Qvist, tlf. 22 17 90 00

NYHED

### Kundalini – de-stress

**Hold 242047** - Yoga for nerve- og hormonsystemet med fokus på at aktivere og harmonisere kroppens elektriske og kemiske kommunikationssystemer.

Mobilisering af rygsøjlen, skift mellem bevægelse og stilstand, et væld af åndedrætteknikker, og ikke mindst tid til at mærke og regulere, er en del af denne workshop, der afsluttes med en længerevarende afspænding, der involverer progressiv muskelafspænding, visualisering og healende lyd.

**Sted:** ProTreatment, Vestergade 7, Helsingør.

Marie Louise Qvist, tlf. 22 17 90 00

### Kundalini – chakra energize

**Hold 242048** - Alt er energi, og i chakra yoga er der fokus på at mærke, tilføre og harmonisere energien i kroppens 7 væsentligste energicentre – chakras.

Hvert chakra repræsenterer et område af livet, både fysisk, emotionelt og mentalt. Gennem yogaøvelser, åndedrætteknikker og chakrameditation afbalanceres energien, så den kan flyde frit – en forudsætning for en sund krop, mental klarhed og et roligt sind.

**Sted:** ProTreatment, Vestergade 7, Helsingør.

Marie Louise Qvist, tlf. 22 17 90 00

### Motion og afspænding i varmtvandsbassin

**Hold 242001, 242002, 242003 og 242004**

Gennem motion og afspænding i det varme vand, udnyttes vandets egenskaber til at opnå stor virkning uden overbelastning. Det er muligt at komme længere ud i bevægelserne i det varme vand, end tilfældet er på land. Bassintræningen lægger stor vægt på at styrke musklerne, smidiggøre leddene og vægter balance og koordineringsøvelser højt, samt sikrer at hele kroppen arbejdes igennem. Den høje vandtemperatur er nødvendig for at få det fulde udbytte af bevægelserne i form af smertelindring og ledfrigørelse, samtidig med den fysiske og psykiske afspænding.

**Heidi Skagen**

vindflow@protonmail.com

Livredder: Casper Køneke

**Gribskov Svømmehal  
Boagervej 26, Helsingør  
Kom i god tid!**

**Kursisterne skal underskrive en  
handicaperklæring for berettigelse  
til at deltage på hold, hvor der  
tages særligt hensyn til deltagernes  
bevæge-handicap.**

Læs mere på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov)

### Motion i vand - Bassintræning

**Hold 242005, 242006 og 242007**

Bassintræning er en skånsom træningsform for dig, der har svært ved at motionere på land. Træningen foregår på lavt vand, hvor du har kontakt med bunden. Opdriften giver dig større bevægelighed – modstanden giver belastning og turbulensen øger din balance.

**Marianne Søndergaard**

Holdnr.	Hold	By	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242001	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Mandag	12/8	12.00-12.45	Heidi Skagen	17 á 45 min.	1.530
242002	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Mandag	12/8	12.45-13.30	Heidi Skagen	17 á 45 min.	1.530
242003	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Mandag	12/8	13.30-14.15	Heidi Skagen	17 á 45 min.	1.530
242004	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Mandag	12/8	14.15-15.00	Heidi Skagen	17 á 45 min.	1.530
242005	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Onsdag	14/8	14.45-15.40	Marianne Søndergaard	18 á 55 min.	1.675
242006	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Torsdag	15/8	14.15-15.10	Marianne Søndergaard	18 á 55 min.	1.675
242007	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Torsdag	15/8	15.20-16.15	Marianne Søndergaard	18 á 55 min.	1.675



Tilmelding på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov)



eller ring 48 30 16 21

**LOF Gribskov**



Majbritt Kronborg

## Yin Yoga for alle

**Hold 242034** - Yin Yoga er en smuk, dyb, langsom og meditativ praksis med stor effekt på både krop og sind. Vi arbejder med passive stræk og giver os hen til tyngdekraften, enten i siddende eller liggende stillinger. Vi bliver i stillingerne i 3-5 min. og nyder det meditative i at stilne kroppen og sindet i de små pauser. Formålet er at strække vores muskler og specielt vores bindevæv (fascia).

## Hatha yoga – letøvede/øvede

**Hold 242033** - Vi starter med langsomt at opvarme kroppen med forskellige forøvelser. Derefter træner vi styrke og smidighed af skuldre, nakke, hofter og ryg. Der vil også hver gang være øvelser, der træner din balance. NB: Det kan forekomme, at der er et par Yin yoga øvelser, dvs. passive stræk der holdes i 3-5 min. hvis det passer ind i programmet. Klassen sluttet af med en afspænding, hvor du kommer til at slappe helt af. Dette er et M/K hold og der er en uformel tone.



## Hatha yoga for alle

**Hold 242030** - Der tages hensyn til den enkelte elevs udfordringer, eller evt. indskrænket bevægelighed. Alle er velkomne og niveauet sættes efter eleverne.

Vi arbejder med at smidiggøre og styrke kroppens muskler; herunder specielt hofter, nakke, skuldre og ryg ved hjælp af småøvelser og klassiske yoga stillinger. Vi laver åndedrætsøvelser for at træne og forbedre vores vejrtrækning, så kroppen får mere ilt, og vi forbedrer vores koncentrationsevne. Der vil hver gang være et lille udvalg af balancestyrkende øvelser, da det er meget vigtigt at vedligeholde balanceevnen jo ældre vi bliver. Klassen sluttet altid af med en afspænding, hvor man kommer til at slappe helt af i krop og sind. Velkommen til mere "ro, styrke og balance".

Læs mere på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov).

Medbring din egen yogamåtte og et tæppe. Underviser er Majbritt Kronborg, tlf. 21 85 53 21.

**OBS: Ingen undervisning i efterårsferien uge 42 – gælder alle hold på denne side.**

## Yoga kun for mænd

**Hold 242031 - Letøvede og nybegyndere**

**Hold 242035 - Øvede og letøvede**

Mænd fortjener også at opleve alle goderne ved yoga. Det er måske ikke så cool at gå til yoga på et hold med flest kvinder, så nu har du chancen for at komme på et hold kun for mænd (eneste kvinde i lokalet er din yogalærer).

Vi træner smidighed og styrke af bl.a. ryggen, hofterne, nakken og skuldrene og har du kropslige udfordringer, vil de enkelte øvelser kunne tilpasses dig.

I undervisningen vil der også være balance- og åndedrætsøvelser, og naturligvis slutter vi af med afspænding.

## Yoga for Oldboys 60+

**Hold 242032** - Holdet er for dig, der er ny på yogamatten, eller er lidt øvet. Vi træner smidighed og styrke af ryggen, hofterne, nakken og skuldrene og har du kropslige udfordringer, vil de enkelte øvelser kunne tilpasses dig. I undervisningen vil der også være balance- og åndedrætsøvelser, og naturligvis også afspænding.

Alle kan være med og du behøver ikke være smidig, inden du starter.

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242030	Hatha yoga for alle	Yoga Center, Gilleleje	Mandag	26/8	10.00-11.30	Majbritt Kronborg	16	1.760
242031	Yoga kun for mænd - letøvede/begyndere	Søborg Forsamlingshus	Mandag	26/8	17.00-18.30	Majbritt Kronborg	16	1.760
242032	Yoga for Oldboys 60+	Gilleleje Boldklub	Tirsdag	3/9	10.00-11.30	Majbritt Kronborg	15	1.650
242033	Hatha yoga - letøvede/øvede	Yoga Center, Gilleleje	Tirsdag	3/9	17.00-18.30	Majbritt Kronborg	16	1.760
242034	Yin Yoga for alle	Yoga Center, Gilleleje	Onsdag	28/8	17.00-18.30	Majbritt Kronborg	16	1.760
242035	Yoga kun for mænd - øvede/letøvede	Søborg Forsamlingshus	Torsdag	29/8	17.00-18.30	Majbritt Kronborg	16	1.760

## Pilates - Blød motion - Afspænding 50+

**Hold 242025** - Pilates øvelserne fokuserer på optimal træning af muskulaturen, der støtter rygsøjlen.

Formålet med øvelserne er at genopbygge den naturlige stilling af rygsøjlen og ned-sætte unødige spændinger i kroppen.

Øvelserne er ret teknisk betonedede.

Vi starter med at varme kroppen op.

Derefter er vi på måtten og går dybere ind i musklerne med Pilates-øvelser.

Vi afslutter hver gang med udspænding og afspænding.

**Anne-Renée Hansson, tlf. 25 77 23 01**



**Anne-Renée Hansson**



## Motion og bevægelse for mænd og kvinder

**Hold 242023 og 242024**

Skånsom motionshold er et hold for dig, der ønsker stærkere muskler, bedre balance og koordination. Træningen vil indeholde opvarmning, udspænding, styrke, smidigheds- og koordinationstræning samt balance- og fokuseringsøvelser. God musik og hyggelig stemning er nøgleord.

Min faglige baggrund er Poul Petersens Idrættinstituttet, masser af forskellige kurser, 17 års erfaring som underviser i Pensionist Idræt København og 6 år i Gladsaxe Senior Idræt.

**Olga Trochina, tlf. 26 85 99 58**



**Olga Trochina**

## Qi Gong

**Hold 242022** - Qi Gong er en 5000 år gammel gymnastikform. Milde øvelser, der er afslappende, og på samme tid energigivende. Skab sundhed til din krop gennem åndedræt, bevægelse og bevidsthed, lær at meditere og være i nuet, en bedre koncentration og vital energi. Langsomme flydende bevægelser, og korrekt vejrtrækning afslapper og skaber indre organ harmoni. Qi Gong skaber et sundt fundament for kroppen.

**Britta Koch, uddannet Qi Gong instruktør i Kina - qigong@outlook.dk**



Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242022	Qi Gong	Nordkysten Balletskole	Mandag	23/9	13.30-15.10	Britta Koch	20	2.010
242023	Motion og bevægelse	Gilleleje Boldklub	Onsdag	4/9	09.00-10.15	Olga Trochina	15	1.320
242024	Motion og bevægelse	Gilleleje Boldklub	Onsdag	4/9	10.30-11.45	Olga Trochina	15	1.320
242025	Pilates Blød motion 50+	Kulturhuset, Helsingør	Torsdag	5/9	11.45-13.25	Anne-Renée Hansson	15	1.385





**Lisbeth Charlotte Jørgensen**

## Knæ- og ryghold

**Muskler og sener – Hold 242052** - Dette hold er for dig med knæ-, hofte- eller rygproblemer. Du kan tilpasse øvelserne til dit eget niveau, så alle kan være med og alle får udbytte af undervisningen. Holdet oprettes for handicappede i forhold til emnet. Der kan max. være 8 deltagere på holdet. Undervisningen tilrettelægges pædagogisk, så der tages særlige hensyn til den enkelte deltager med knæ- og rygproblemer. Mød op i tøj, du kan bevæge dig i. Der er måtter i lokalet, hvis du benytter dem, så husk et håndklæde eller lagen til at lægge hen over måtten. Medbring et tæppe til afspændingen. For at deltage på holdet skal deltageren være bekendt med kommunens vejledning og første mødegang underskrive en handicapklæring.

**Lisbeth Charlotte Jørgensen, Psykomotorisk terapeut**



**Henrik Munch Lorentsen**

NYHED

## Selvforsvar/ Motions-karate for voksne

**Hold 242053 og 242054** - Selvforsvar/ Motions-karate for voksne i alle aldre og alle kroppe. Du behøver ikke at være i god form for at møde op, holdet er for alle voksne uanset fysisk forfatning. På kurset lærer du at forsvare dig selv, men du lærer også teknikker, som styrker din koncentration, selvtillid og balance. Find din indre styrke, skab selvtillid og psykisk balance. På kurset er det en god ide at have motionstøj/ træningstøj på.

**Henrik Munch Lorentsen, tlf. 24 80 59 89 - hmlskiglad@gmail.com**

## Yoga-flow, Ashtanga og vinyasa



**Begyndere og letøvede**

**Hold 242051** - En kombination af elementer fra Ashtanga yoga og traditionelle Hatha yoga asanas stillinger i små sekvenser, der kaldes vinyasa flow – kombineret med åndedrættet. En sund kropsholdning og et stærkt sind er et godt udgangspunkt, grin, leg og spontanitet er der masser af. Der arbejdes med at skabe en dynamisk balance mellem styrke og smidighed i krop, sind og åndedrættet. Dynamisk, opvarmning, variationer over solhilsner og månehilsner samt de 5 Tibetener. Der anvendes forskellige yogaudstyr som bolster, klodser, bånd, stole, væg og tæpper. Hver Yoga-praksis vil indeholde meditation, åndedrætsøvelser, yogastillinger, afspænding/meditation.

**Susanne Thorup, tlf. 27 28 02 91**



**Susanne Thorup**

## Genopbyggende yoga

**Ryg, nakke, skuldre – Hensyntagende**

**Hold 242055** - For dig, der ønsker en aktiv yogapraksis i en mere rolig og afstressende atmosfære, fordi du har fysiske skavanker, ryg-, nakke- og skulderproblemer, piskesmæld eller lignende. Lær Genopbyggende Yoga (Medical/Restorative yoga), en blid yogaform. Der arbejdes med forskelligt yogaudstyr til at understøtte kroppen, så den føler sig tryk og afslappet. Er god mod stress, søvnproblemer, manglende energi, åndedrætsproblemer og generelt for at styrke din yogapraksis, krop, sind og åndedrættet. Der korrigeres undervejs, træner åndedrættet med åndedrætsøvelser og vi afslutter med en lang afspænding. Max. 8 kursister på holdet. Læs mere på lof.dk/gribskov.

**Susanne Thorup, tlf. 27 28 02 91**

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242051	Yogaflow, Ashtanga, vinyasa	Gilleleje Yoga Center	Mandag	19/8	18.15-19.45	Susanne Thorup	16	1.760
242052	Knæ- og ryghold	Yoga House Helsingør	Mandag	2/9	13.00-14.30	Lisbeth Charlotte Jørgensen	14	1.680
242053	Selvforsvar/Motions-karate	Idrætsvej 4, Gilleleje	Onsdag	21/8	17.00-18.00	Henrik Munch Lorentsen	8	485
242054	Selvforsvar/Motions-karate	Idrætsvej 4, Gilleleje	Onsdag	23/10	17.00-18.00	Henrik Munch Lorentsen	8	485
242055	Genopbyggende yoga	Tingbakkehallen 1	Torsdag	22/8	16.00-17.30	Susanne Thorup	12	1.260



Puspa Laursen

### Hatha Yoga

**Hold 242009** - Puspa er uddannet meditationslærer, fysiurgisk, dybde og afspændingsmassør samt yogalærer.

I yogaundervisningen vil der være opmærksomhed på kroppen ved at træne smidighed, styrke og balance, gennem forskellige øvelser, stillinger og stræk.

Du træner kropsholdning og kropsbevidsthed. Din opmærksomhed vil være på åndedrættet og du træner specifikke åndedrætsøvelser.

**Puspa Laursen, tlf. 26 33 44 80**



Kimie Machold

## Læs mere om disse kurser på [lof.dk/gribskov](http://lof.dk/gribskov)

### Rolig yoga for alle

**Hold 242010** - Der vil være tid og plads til at være både ny, og at have prøvet yoga før. Få løsnet op for spændinger og stress i din krop.

Du vil i et roligt tempo få gennemarbejdet hele din krop med fysiske øvelser fra Hatha Yogaen.

Du vil blive introduceret i åndedrætsøvelser samt guidet opmærksomhed på din vejrtrækning, som en del af yogaprogrammet. Bemærk: Undervisningen er både for mænd og kvinder. Max. 10 på holdet.

**OBS:** Ingen undervisning i uge 42.

NYHED

**Kimie Machold, tlf. 26 12 99 69**

### Klassisk Hatha Yoga

**Hold 242011** - For dig, som kender lidt til yoga i forvejen. Få løsnet op for spændinger og stress i din krop. Du vil i et roligt tempo få gennemarbejdet hele din krop med fysiske øvelser fra Hatha Yogaen. Med tiden bliver det finpudset, sådan at du kan udøve øvelserne hjemme. Der afsluttes altid med en kort afspænding. Undervisningen vil være varieret fra gang til gang, men dog altid med en blid opvarmning som start.

Bemærk: Undervisningen er både for mænd og kvinder. Max. 10 på holdet.

**OBS:** Ingen undervisning i uge 42.

NYHED

**Kimie Machold, tlf. 26 12 99 69**

### Hatha yoga 50+ i Boldklubben

**Hold 242012** - Med varierede øvelser fra den klassiske Hatha Yoga vil du mærke et større velvære fysisk og psykisk.

Musklerne styrkes, bevægeligheden i alle kroppens led øges, organer og kirtler stimuleres og kredsløbet forbedres. Krop og sind forenes, afbalanceres og falder til ro.

Ved hjælp af yogaøvelserne, vil du opnå større velvære såvel fysisk som psykisk.

Du vil mærke den afstressende virkning på muskler og led, organer og kirtler.

**OBS:** Ingen undervisning i uge 42.

**Kimie Machold, tlf. 26 12 99 69**

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242009	Hatha yoga	Dyrk Yoga, Gilleleje	Mandag	26/8	09.30-11.00	Puspa Laursen	15	1.815
242010	Rolig yoga for alle	Dyrk Yoga, Gilleleje	Onsdag	4/9	17.00-18.30	Kimie Machold	14	1.695
242011	Klassisk Hatha yoga	Dyrk Yoga, Gilleleje	Onsdag	4/9	18.45-20.00	Kimie Machold	14	1.610
242012	Hatha yoga 50+	Gilleleje Boldklub	Torsdag	5/9	10.00-11.30	Kimie Machold	15	1.510



## Pilates – Harmoni og balance

**Hold 242016 og 242017** - På disse hold vil vi arbejde med øvelser, som styrker, strækker, afspænder og afbalancerer samtlige muskler og led i hele kroppen. Gennem den særlige vejrtrækningsteknik sendes opmærksomheden ned i kroppen. Herved opnår vi, at krop og sind samarbejder, og efterlader en behagelig fornemmelse af ro og velvære. Undervisningen bliver tilrettelagt i forhold til deltageres behov, hvorved der kan tages individuelle hensyn, og alle kan deltage. Kom og vær med på dette hold, hvor du efter hver gang vil føle dig styrket, afspændt og veltilpas. Der er musik til undervisningen.



**Oksana Khudaleva**

Oksana Khudaleva fra Ukraine har 25 års erfaring indenfor bevægelses-branchen, har haft sit eget dansestudie og har undervist børn, unge og voksne i alverdens former for dans, fitness og meget mere.

Hun er utrolig veluddannet indenfor sit felt. Hun er i fuld gang med at lære engelsk og en smule dansk.

Oksana Khudaleva, [assorti.ksu@gmail.com](mailto:assorti.ksu@gmail.com)



## Pilates – Total Leg & Foot Wellness

**Hold 242014** - Total Leg & Foot Wellness  
Pilates er et specialiseret program designet til at styrke og forbedre funktionaliteten af dine ben og fødder. Programmet kombinerer de grundlæggende principper i pilates med målrettede øvelser.

Øvelserne fokuserer på at opbygge styrke i fødder, lægge, lår og hofter, forbedring af balance og koordination, forbedring af stabilitet og kontrol gennem bevidste bevægelser. Strækøvelserne hjælper med at øge fleksibiliteten i dine ben og fødder, at forbedre kropsholdningen ved at fordele belastningen mere jævnt over ben og fødder. De styrker musklerne og forbedrer leddenes stabilitet, hvilket reducerer risikoen for skader.



## Stretching

**Hold 242015** - I et land, hvor kærlighed til gåture og cykling er en del af hverdagen, bliver stretching simpelthen et must! Stretching handler ikke om at sidde i en split og føle smerte. Det handler om muskelelasticitet og ledmobilitet. Det handler om sundhed og komfort i hverdagen. Stretching hjælper dig med at forbedre din fleksibilitet, reducere spændinger og øge din kropsbevidsthed. Denne klasse er velegnet til alle aldre og niveauer, uanset om du er nybegynder eller erfaren atlet. Deltag og oplev alle fordelene ved stretching, herunder forbedret bevægelsesfrihed, øget blodcirkulation og en følelse af afslapning og velvære.



## Men's Yoga Experience

**Hold 242013** - Denne klasse er specielt tilpasset mænd og kombinerer styrke, fleksibilitet og mindfulness for at give en omfattende træning. Du vil udforske yogaøvelser, der forbedrer fysisk præstation og mental klarhed. Vi fokuserer på at skabe balance mellem krop og sind, så du kan nå dine fitnessmål, samtidig med at du reducerer stress og spændinger. Det er den perfekte tilføjelse til din træningsrutine, hvad enten du ønsker at opbygge muskler, forbedre fleksibiliteten eller blot finde et øjeblik med ro i din travle hverdag.

Forvent en dynamisk session, der kombinerer styrkende stillinger, dyb strækning og afslapningsteknikker. Du vil udvikle bedre kropsbevidsthed, forbedre din holdning og mindske risikoen for skader.

## Tre i én – Pilates, Yoga og Meditation

**Hold 242018** - Tre i én-undervisning kombinerer de bedste elementer fra pilates, yoga og meditation, hvilket giver dig en helhedsorienteret træningsoplevelse.

Uanset om du ønsker styrke, fleksibilitet eller at finde indre ro, er denne undervisning perfekt for dig.

Pilates: Opbygger styrke og stabilitet i hele kroppen.

Yoga: Øger fleksibilitet og balance.

Meditation: Fremmer mental klarhed og afslapning.

Undervisningen er for alle niveauer, og Oksana fra Ukraine vil guide dig gennem hver session med omhu og ekspertise.

Undervisningen foregår på engelsk.

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242013	Men's Yoga Experience	Gilleleje Boldklub	Mandag	26/8	17.00-18.30	Oksana Khudaleva	15	1.575
242014	Pilates - Total Leg & Foot Wellness	Dyrk Yoga, Gilleleje	Tirsdag	27/8	17.00-18.30	Oksana Khudaleva	15	1.800
242015	Stretching	Nordkystens Balletskole	Torsdag	29/8	10.00-11.30	Oksana Khudaleva	15	1.650
242016	Pilates - Harmoni og balance	Nordkystens Balletskole	Fredag	30/8	09.30-11.00	Oksana Khudaleva	15	1.650
242017	Pilates - Harmoni og balance	Nordkystens Balletskole	Fredag	30/8	11.30-13.00	Oksana Khudaleva	15	1.650
242018	Tre i én - Pilates, yoga og meditation	Gilleleje Boldklub	Lørdag	31/8	09.00-10.30	Oksana Khudaleva	15	1.575



Kristine Thorup



Ove Mynderup



Olga Trochina



## Klaver for alle

**Hold 242065 og 242069**

Undervisningen foregår på alle niveauer, alt fra begyndere til videregående niveau. Genren vil være alt fra klassisk til musicals/filmmusik og populære stykker.

Der undervises bl.a. i nodelære, becifring, spil fra bladet, klaverteknik og musikteori.

(Børn fra 5-6 år og opefter).

1 undervisningslektion er 22,5 min. for den enkelte deltager.

**OBS:** Ingen undervisning i uge 42.

*Ring til Kristine Thorup, tlf. 26 21 54 19 og aftal tidspunkt. Ring derefter til LOF for tilmelding tlf. 48 30 16 21 eller mail: gribskov@lof.dk*

**Kristine Thorup, tlf. 26 21 54 19**

## Harmonikaundervisning

**Hold 242067**

Har du lyst til at lære at spille harmonika?

Der tilbydes undervisning for begyndere og øvede. Der kræves ingen forudsætninger!

Du vil lære grundteknikker.

Der tages udgangspunkt i dine behov i alle former for musik fra folkemusik til klassisk.

1 undervisningslektion er 22,5 min. for den enkelte deltager.

**OBS:** Ingen undervisning i uge 42.

*Ring til Ove Mynderup tlf. 40 25 17 90 og aftal idspunkt. Ring derefter til LOF for tilmelding tlf. 48 30 16 21 eller mail: gribskov@lof.dk*

**Ove Mynderup, tlf. 40 25 17 90**

## Klaverundervisning

**Hold 242066** - Med udgangspunkt i dine ønsker og i netop dit niveau lærer du at spille små klassiske eller rytmiske stykker helt fra grunden. Som øvet kan du komme videre med mere komplicerede værker og teknikker. Nodelære, musikteori, becifringer eller akkompagnement, spil i 4 hænder efter behov.

Jeg har konservatorie-uddannelse som pianist og over 40 års erfaring i undervisning af børn og voksne.

**OBS:** Ingen undervisning i uge 42.

*Ring til Olga Trochina, tlf. 26 85 99 58 og aftal tidspunkt. Ring derefter til LOF for tilmelding tlf. 48 30 16 21 eller mail: gribskov@lof.dk*

**Olga Trochina, tlf. 26 85 99 58**

## Nordsjællands Kammerkor

**Hold 242068** - Nordsjællands Kammerkor er et ca. 9 år gammelt velsyngende kor med fortrinsvis 4-st. klassiske korværker på repertoire. Koret søger nye medlemmer i alle stemmegrupper. Korlederen Vibeke Højlund er uddannet sangpædagog og har arbejdet i mange år som docent i klassisk sang ved konservatoriet i Odense. Koristerne modtager professionel sangundervisning på højt niveau. Du skal ha' en rimelig god stemme (ikke nødvendigvis en stor stemme) og

syngende rent, og du må meget gerne ha' lidt korerfaring, men det er ikke en betingelse for at være med. Vi har et utroligt dejligt og positivt miljø i koret samtidig med, at vi er seriøse og vil nå gode musikalske resultater. Vi giver således koncerter og medvirker med musikindslag til events, hvor det er muligt.

**Korleder Vibeke Højlund, tlf. 21 26 81 64**



Vibeke Højlund



Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
242065	Klaver for alle	Vesterbrogade 46, Gilleleje	Tirsdag	13/8	09.00-13.00	Kristine Thorup	16	2.345
242066	Klaverundervisning	Gribskolen, Græsted	Onsdag	4/9	16.00-21.45	Olga Trochina	15	2.195
242067	Harmonikaundervisning	Gilleleje Hallen	Torsdag	12/9	13.00-20.00	Ove Mynderup	10	1.480
242068	Nordsjællands Kammerkor	Ramløse Skole, Helsingør	Torsdag	15/8	19.15-21.30	Vibeke Højlund	17	855
242069	Klaver for alle	Vesterbrogade 46, Gilleleje	Lørdag	17/8	09.00-13.00	Kristine Thorup	16	2.345



## Sangundervisning v/ operasanger Ove Mynderup

Drømmer du om at gå til sangundervisning hos professionel sanglærer, uddannet på konservatoriet med mange år som underviser og operasanger på Det Kgl. Teater?

### Du kan forvente:

- Højtuddannet sangundervisning
- Solundervisning med fokus på eleven
- Videreudvikling af dit sangtalent
- Effektiv sangteknik
- Undervisningen kan tilpasses dit behov
- I undervisningen kan indgå scenisk fremførelse
- Node- og rytmeøvelser efter behov

### Sangundervisningen giver dig:

- En bedre forståelse af din stemme
- Forståelse for støtte og vejtrækning
- Udvikling af dine evner til at fortolke sange
- Hjælp til at finde din personlige klang

**Ring til Ove Mynderup tlf. 40 25 17 90 og aftal dag og tidspunkt. Ring derefter til LOF for tilmelding tlf. 48 30 16 21 eller mail: [gribskov@lof.dk](mailto:gribskov@lof.dk)**

1 undervisningslektion er 22,5 min. for den enkelte deltager.

### 242070

Torsdag kl. 13.00-20.00. Start 12/9 2024  
Gilleleje Hallen, Bøgebakken 19, Gilleleje  
Ove Mynderup, tlf. 40 25 17 90  
Kr. 1.480 – 10 mødegange



Ove Mynderup

## Gilleleje Byorkester

Kom og spil med i Gilleleje Byorkester.

Her er god stemning og dejlig musik – vi spiller både klassisk, moderne, pop og jazz. Der er hyggelig stemning og rare mennesker – man bliver glad af musikken, og musik og sammenspil er godt for hjerne, sjæl og legeme. Hvis du kender lidt til noder og kan spille et blæseinstrument eller trommer er det lige noget for dig. Jacob Sørensen, vores dirigent, er konservatorieuddannet på saxofon og rutineret dirigent.

**Kom og vær med! Vi spiller hver tirsdag kl. 18.30 - 21.00 på Gilbjergskolen, Parkvej 101, 3250 Gilleleje, start 13/8.**

Yderligere oplysninger om orkestret:

[www.gillelejebyorkester.dk](http://www.gillelejebyorkester.dk) eller formand Birgitte Bjelke, tlf. 61 65 55 28 eller [bbjelke1@gmail.com](mailto:bbjelke1@gmail.com)



## Blistrup-Græsted Folkedanserforening

### ANNONCE



Vi danser torsdage fra **12. september 2024 til 27. marts 2025 kl. 19.30-21.30** i Blistrup Medborgerhus  
Helsingevej 64F, Blistrup, 3230 Græsted

**Torsdag 12., 19. og 26. september er gratis**, så kom og hils på os og prøv at danse folkedans.

Instruktør: Dorte Kristensen - Spillemand: Hanne Bøgh

Dorte Kristensen, formand:

Tlf. 29337528, [dortekristensen57@gmail.com](mailto:dortekristensen57@gmail.com)

Ann Lis Eriksen, kasserer:

Tlf. 24210343, [anneer@post12.tele.dk](mailto:anneer@post12.tele.dk)

[www.blistrup-graested-folkedansere.dk](http://www.blistrup-graested-folkedansere.dk)