

# LOF GRIBSKOV FORÅR/SOMMER 2025



Hundetræning Helsingør





**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, gigt 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 .....	2
Højskole.....	2
Onsdagsgæsten / Foredrag .....	3
Foredrag / Oplevelser.....	4
Oplevelser .....	5
Onsdagstræf .....	6
Madlavning .....	7
Hundetræning .....	8
Kreativitet / Sprog .....	9
IT / Slægtsforskning .....	10
Bevægelse .....	11-14
Musik .....	15-16
Oplevelser .....	16



**Camilla Kornerup**

## Tag på højskole i Skotland – eller på Sicilien

Tag med LOF og Annas Højskole til Skotland eller Sicilien i 2025.

Camilla Kornerup, foredragsholder i LOF, står i spidsen for alle kurserne.

**I det skotske højland** vandrer vi, og bor på et skønt hotel midt i Nationalparken. Vi har to ture – den 6.-11. juli og igen den 3.-8. august.

**I det skotske lavland** skal du opleve "Skotland set indefra" fra den 31. august til den 7. september. Et kulturkursus med sækkepibespil, pælekast, Edinburgh, Det skotske Parlament, whiskysmagning og meget mere. Vi bor i den hyggelige by Peebles ved floden Tweed.

Hvis du mere er til at lære fluefiskeri, har vi et kursus i det i samme uge.

**På Sicilien** bor på vi en olivengård og hjælper med årets olivenhøst.

Vi lærer at lave pasta fra bunden, har vinsmagning fra egen avl og går 3 skønne vandreture.

**Læs mere om kurserne på [annashojskole.dk](http://annashojskole.dk), hvor også tilmelding skal ske.**

# ONSDAGSGÆSTEN

4 foredrag kr. 440,-

Enkelte foredrag kr. 140,-

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

---

**251403**

---

Onsdag kl. 14.00-16.00 - Start 15/1 2025

Gilleleje Hallen, Bøgebakken 19, Gilleleje

Kaffe/the og 1 stk. kringle kr. 25

(betales hver gang kontant, ikke MobilePay)

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



Foto: Sara Galibati, Gyldendal Medie

### **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.

## 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.



## **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 skytsengel 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.



**Ann Bjerre**

---

**251404**

---

Tirsdag 4/3 2025 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

4/3



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



eller ring 48 30 16 21

**LOF Gribskov**



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.

**251402**

Tirsdag 18/2 2025 kl. 19.00-20.00

Det Gamle Posthus, Gilleleje Stationsvej 6

Laura Lava

Kr. 125

18/2



NYHED

### Whiskysmagning med Camilla Kornerup og John Lees

**En aften i hyggeligt selskab med gode skotske single malt whiskyer**

Min mand John Lees er whiskyekspert. Vi bor til daglig i Edinburgh i Skotland, og har en bred viden om Skotland og skotsk whisky.

Sammen inviterer vi til en aften i Danmark med smagning af 4-5 forskellige gode skotske single malt whiskyer.

Smagningen krydrer vi med muntre fortællinger om whiskyens fremstilling, og dens spændende historie og betydning for skotsk kultur.

Vi smager whiskyer fra både højlandet, lavlandet og de forblæste nordlige og vestlige øer og opdager dufte og smagsnuancer som tørv,

læder, karamel, røg, sandkage, citrus, lyng og honning blandt mange andre. Whisky er en kompleks drik og vi lærer hvordan man smager på den, og nyder den.

Undervejs viser vi billeder fra Skotland hvor whiskydestillerierne ofte ligger i øde naturskønne områder omgivet af søer, floder og bække, hvor de henter vandet til fremstillingen af whiskyen.

**251406**

Tirsdag 1/4 2025 kl. 19.00-20.30

Det Gamle Posthus, Gilleleje Stationsvej 6,

Camilla Kornerup og John Lees

Kr. 325 inkl. whiskysmagning

1/4



## Kulla-halvøens hemmeligheder med Hanne Birgitte og Anders Grøndahl

NYHED

**Ny tur til den skønne Kulla-halvø, som ligger dér og frister lige foran Gilleleje-kysten. Bl.a. skal vi spise frokost på det 700 år gamle dansk-svenske slot Krabberup og på slentreture i deres park, hvor Anders går helt rokokko og fortæller løs om roser og træer.**

Vi sejler med færgen til Helsingborg kl. 10.00, vi besøger det populære stenovnsbageri Brödkultur, som ligger tæt ved Sofiero Slot, herfra går turen videre op ad svenskekysten til de store outlets ved Höganäs, hvor vi får en times shopping på egen hånd.

Derefter ruller vi til frokost på det historiske Krabberup Gods, hvor vi spiser den berømte store rejemad på Krabberup Gods med et glas vin eller øl serveret på selve gårdspladsens toppede brosten, hvis vejret tillader det – ellers i en af længerne. Eftermiddagskaffen og kagen snupper vi hos Flickorne Lundgren på Skäret i Sveriges ældste kaffehave.

Herefter kører vi ned til den kuperede fiskerby Arild og går en tur med kig ind til skønne svenske haver og træhuse. Vi kører igennem Mölle og slutter turen med en vandring ude på den fascinerende Kullen-halvø.

Vi forventer at nå færgen hjem til Helsingør kl. ca. 19.30.

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



251501

26/6

Torsdag 26/6 2025

Helsingør Station afgang kl. 8.15. Gilleleje Station afgang kl. 9.00

Guider: Hanne Birgitte og Anders Grøndahl

Kr. 1.245

## Elgsafari i Sverige

Vi kører i bus med Adrians Turistfart og skal med færgen til Helsingborg kl. 10.00.

Vi skal besøge Safariparken ved Markaryd i Sverige, der åbnede i juni 2004. Her sætter vi os ind i et 27 meter langt tog, der fører os ud i det store parkområde. Undervejs får vi forklaret om de op til 600 kg tunge elge, og der bliver gjort holdt, så vi selv kan fodre dyrene med den medbragte mad. Du vil også få mulighed for et glimt eller flere af de spændende bisoner – det største landpattedyr i Nordamerika.

Glem ikke kameraet, for her er elg-garanti!

Efter togturen kører vi til Rasta Markaryd kl. 13.30, hvor vi spiser dagens ret med salatbuffet, et glas sodavand eller letøl samt kaffe.

På hjemturen lægger vi turen forbi Candy Airplanes/Goodis flyget. Er man en slikmund, så er dette stedet!

Vi forventer at være hjemme i Gilleleje ca. kl. 18.00 og Helsingør ca. kl. 18.30.

NYHED

251502

Onsdag 6/8 2025

Afgang Helsingør Station kl. 8.15, Gilleleje Station kl. 9.00

Lokal guide

Kr. 995 inkl. bustur, elgsafari, frokost med 1 glas sodavand/letøl samt kaffe

6/8



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



eller ring 48 30 16 21

LOF Gribskov

# Onsdags TRÆF

**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**  
**Tåreernes 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 "Tåreernes 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. Sameskistensen mellem muslimer, kristne og jøder i middelalderen skabte en tidslomme bygget på religiøs tolerance og kulturel åbenhed.

## ONSDAGSTRÆF

**5 foredrag kr. 550,-**

**251400**

Onsdag kl. 15.00-17.00 - Start 8/1 2025  
 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)**

## Mad til hverdag og fest

**Hold 251094** - 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.

**Holdet er startet i efteråret, du kan nå at komme med i januar**

Datoer: 13/1, 27/1, 24/2, 10/3 og 24/3

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



## Pizzakursus med italienske pizzaiolo Michele Lucarelli

**Hold 251095 og 251096** - 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 pizzafirmaet Bike and Bake. Han har 25 års erfaring med at lave pizzaer i både Italien, New Zealand og Danmark og har lavet pizzakurser hos bl.a. Eatly og på Hotel- og Restaurantkolen.

**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**



Lizethe Söderlind

## Colombiansk madkursus

**Hold 251093** - Vær med denne lørdag, hvor Lizethe Söderlind vil undervise jer i at lave traditionel colombiansk mad.

Vi skal lave fyldte kyllingbryster (Pechuga de pollo rellena), stegte madbananer med ost m.m. (Aborajado) og skaldyrssuppe (Crema de mariscos). Prisen er inklusiv råvarer og vin. Lizethe er dansk-colombianer og har en bachelor og kandidat i spansk sprog.

**Lizethe Söderlind,**  
tlf. 42 41 51 66

15/3

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
251094	Mad til hverdag og fest	Gilbjergskolen, Gilleleje	Mandag	13/1	18.00-21.30	Kok Mickey Petersen	5	770
251095	Pizzakursus	Gilbjergskolen, Gilleleje	Mandag	17/3	17.00-20.30	Michele Lucarelli	1	530
251096	Pizzakursus	Gilbjergskolen, Gilleleje	Mandag	28/4	17.00-20.30	Michele Lucarelli	1	530
251093	Colombiansk madkursus	Gilbjergskolen, Gilleleje	Lørdag	15/3	10.00-14.00	Lizethe Söderlind	1	530





**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.

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.**

## Hvalpe-/Basishold

**Hold 251077, 251078, 251079, 251080, 251081 og 251082** - Dette hold er både for 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

## Veteranhold

**Hold 251086** - Holdet indeholder let lydighed, motion, hundelege og socialt samvær. Underviser: Inger Møller. OBS: Venteliste.

**Let øvede – Hold 251083, 251084 og 251085** - 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 251073, 251074 og 251075 -

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 251076** - 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

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
251073	Let øvede / Øvede	Hundetræningsbanen	Tirsdag	18/2	16.40-17.30	Camusa Hatt	6	700
251074	Let øvede / Øvede	Hundetræningsbanen	Tirsdag	1/4	16.40-17.30	Camusa Hatt	6	700
251075	Let øvede / Øvede	Hundetræningsbanen	Tirsdag	13/5	16.40-17.30	Camusa Hatt	6	700
251076	Videregående små og store racer	Hundetræningsbanen	Onsdag	2/4	18.00-18.50	Inger Møller	10	1.050
251077	Hvalpe/Basis	Hundetræningsbanen	Fredag	21/2	16.40-17.30	Camusa Hatt	6	700
251078	Hvalpe/Basis	Hundetræningsbanen	Fredag	4/4	16.40-17.30	Camusa Hatt	6	700
251079	Hvalpe/Basis	Hundetræningsbanen	Fredag	23/5	16.40-17.30	Camusa Hatt	6	700
251080	Hvalpe/Basis	Hundetræningsbanen	Lørdag	22/2	09.30-10.20	Camusa Hatt	6	700
251081	Hvalpe/Basis	Hundetræningsbanen	Lørdag	5/4	09.30-10.20	Camusa Hatt	6	700
251082	Hvalpe/Basis	Hundetræningsbanen	Lørdag	24/5	09.30-10.20	Camusa Hatt	6	700
251083	Let øvede	Hundetræningsbanen	Lørdag	22/2	10.40-11.30	Camusa Hatt	6	700
251084	Let øvede	Hundetræningsbanen	Lørdag	5/4	10.40-11.30	Camusa Hatt	6	700
251085	Let øvede	Hundetræningsbanen	Lørdag	24/5	10.40-11.30	Camusa Hatt	6	700
251086	Veteranhold	Hundetræningsbanen	Søndag	5/1	10.00-12.15	Inger Møller	-	Venteliste -





## 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.**

### 251064

Søndag kl. 10.00-15.30 - Start 23/2 2025

Datoer: 23/2, 9/3, 23/3 og 6/4

Gilbjergskolen, Parkvej 101, 3250 Gilleleje

Helle Kristensen, guldsmed, tlf. 28 83 03 35

Kr. 1.500 - 4 søndage

## Spansk Begynder

**Hold 251089** - På dette kursus lærer du at bruge spansk til grundlæggende og basale samtaler. Du vil lære at bruge de grundlæggende elementer i spansk grammatik for at få et reelt grundlag for sproget; fra personlig præsentation, tal, datoer, tidspunkt, til indkøb eller bestilling i en restaurant.

Undervisningsmaterialet er lavet af Lizethe og du modtager løbende øvelser til individuel opfølgning.

Undervisningen er tilrettelagt på en interaktiv, sjov og dynamisk måde og stemningen er positiv.

## Spansk konversation

**Hold 251090** - Vi træner samtale om forskellige aktuelle emner.

Vi udvikler sammen dine spanske kognitive kompetencer som er nødvendig i samtalen. På dette kursus starter vi med simple samtaler om hverdagen, senere i forløbet taler vi om aktualitet.

**Lizethe Söderlind har en bachelor og kandidat magister i spansk sprog.**

Lizethe Söderlind, tlf. 42 41 51 66



Lizethe Söderlind



Thibaut Barbé

## Fransk

**Før let øvede**

**Hold 251087** - 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

## Begynderfransk A1

**Hold 251088** - 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
251089	Spansk Begynder	Gilbjergskolen, Gilleleje	Mandag	20/1	17.00-18.30	Lizethe Söderlind	10	1.195
251090	Spansk konversation	Gilbjergskolen, Gilleleje	Mandag	20/1	19.00-20.30	Lizethe Söderlind	10	1.195
251087	Fransk, let øvede	Kulturhuset, Helsingør	Onsdag	22/1	13.30-15.00	Thibaut Barbé	12	1.450
251088	Begynderfransk A1	Gribskolen, Græsted	Torsdag	23/1	17.00-18.30	Kirsten Pedersen	12	1.450





### Bliv mere fortrolig med din PC

**Hold 251056 og 251059** - Undervisningen på dette Windows-hold foregår i et roligt tempo, og du er derfor også meget velkommen, hvis du føler dig usikker overfor at bruge en computer.

Forudsætninger for deltagelse: Du skal være parat til at oprette en Gmail-konto

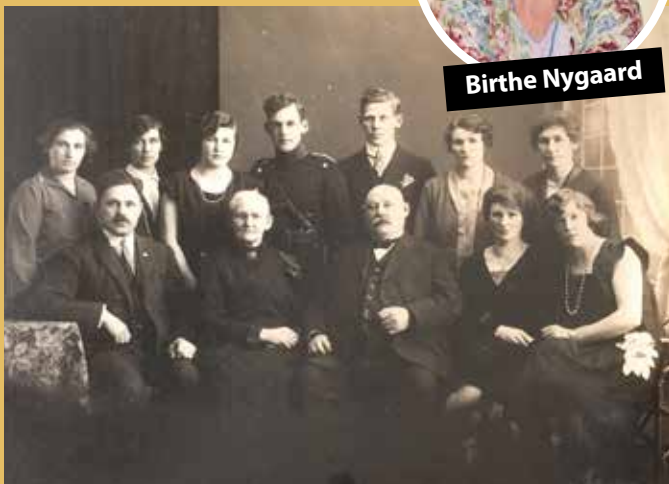
#### Vi fokuserer på følgende indhold:

- Gennemgang af brugerfladen i Windows 10
  - Windows stifinder. Filer og mapper samt brug af USB-stik
  - Søgninger på nettet. Indstillinger af fx Google startside, favoritter/bogmærker
  - Arbejde med Google applikationerne – fx Google mail, Google kalender, Google Drive og Maps
  - Arbejde med MitID for at få adgang til borger.dk, eBoks, netbank mm.
- Ingen undervisning uge 7 – vinterferie

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



**Birthe Nygaard**



### Apple iPad og iPhone samt Android

**Hold 251057 og 251060** - Dette kursus henvender sig til dig, der er nybegynder eller ønsker at få opfrisket din viden. På kurset går vi langsomt frem, så alle kan være med.

Forudsætninger for deltagelse: Du skal kende koder for at kunne åbne din enhed og du skal være parat til at oprette en Gmail-konto

#### På kurset arbejder vi med følgende områder:

- Installerer apps, der gør, at din enhed på mange områder kan erstatte egentlig computer
- Organiserer ikoner og installerede apps på hjemmeskærmen
- Opretter kontakter, skriver og sender beskeder (SMS)
- Tager billeder, redigerer billeder og sender dem med e-mail
- Går på internettet og bliver fortrolig med at gemme oplysninger fra nettet
- Googles apps – Gmail, kalender, kontakter, Google Drive
- MitID for at få adgang til Borger.dk, eBoks, netbank mm.

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

### Slægtsforskning

**Hold 251058 og 251061**

- Find oplysninger i Kirkebøgerne, Folketællingerne, Udvandrerarkiverne mm.
- Få links til de mange hjemmesider, der har databaser til fri afbenyttelse
- Lær, hvordan du gemmer og organiserer den fundne dokumentation på computeren
- Lær at følge flytninger i soldaterprotokoller – 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
- Installér og brug slægtsforskningsprogrammet Brothers Keeper lokalt på din Windows computer

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

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
251056	Bliv mere fortrolig med din PC	Kulturhuset, Helsingør	Mandag	20/1	11.00-13.45	Birthe Nygaard	6	*1.170
251057	Apple iPad og iPhone samt Android	Kulturhuset, Helsingør	Mandag	20/1	14.00-16.45	Birthe Nygaard	6	*1.170
251058	Slægtsforskning	Kulturhuset, Helsingør	Onsdag	22/1	15.15-18.00	Birthe Nygaard	6	1.170
251059	Bliv mere fortrolig med din PC	Kulturhuset, Helsingør	Mandag	10/3	11.00-13.45	Birthe Nygaard	6	*1.170
251060	Apple iPad og iPhone samt Android	Kulturhuset, Helsingør	Mandag	10/3	14.00-16.45	Birthe Nygaard	6	*1.170
251061	Slægtsforskning	Kulturhuset, Helsingør	Onsdag	12/3	15.15-18.00	Birthe Nygaard	6	1.170

\* Folketillæg for pensionister tilmeldt Gribskov kommune kr. 670

## Yoga kun for mænd

**Hold 251031 - Letøvede og nybegyndere**

**Hold 251035 - 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 yoga-lærer).

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 251032** - Holdet er for dig, der er ny på yogamåtten, 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.

## Hatha yoga for alle

**Hold 251030** - 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 vejtrækning, så kroppen får mere ilt, og vi forbedrer vores koncentrations-evne. Der vil hver gang være balancestyrkende øvelser, da det er meget vigtigt at vedligeholde balanceevnen, jo ældre vi bliver. Vi slutter af med en afspænding, hvor man kommer til at slappe helt af i krop og sind.

## Yin Yoga for alle

**Hold 251034** - 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).



**Majbritt Kronborg**

Medbring din egen yogamåtte og et tæppe.

**Majbritt Kronborg, tlf. 21 85 53 21**

## Hatha yoga – letøvede/øvede

**Hold 251033** - 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. Vi slutter af med en afspænding, hvor du kommer til at slappe helt af. Dette er et M/K hold med en uformel tone.

## Yoga i naturen - Sommerhold

**Hold 251036** - Oplev yoga i naturen, i stille og private omgivelser – med fuglefløjt og vind i håret. Det bliver næsten ikke bedre. Vi laver Hatha med lidt Yin, så vi styrker ryggen, skuldre og nakke samt smidiggør vores bindevæv. Medbring din egen yogamåtte.

## Yoga-flow, Ashtanga og vinyasa

**Begyndere og letøvede**

**Hold 251051** - 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 Tibetaner.

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**



## Genopbyggende yoga

**Ryg, nakke, skuldre – Hensyntagende**

**Hold 251055** - For dig, der ønsker en aktiv yoga-praksis i en mere rolig og afstressende atmosfære, fordidu har fysiske skavanker, ryg-, nakke- og skulderproblemer, piskesmæld eller lignende.

Lær Genopbyggende Yoga (Medical/Resto-rative 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, vi træner åndedrættet med åndedrætsøvelser og vi afslutter med en lang afspænding.

Max. 8 kursister på holdet.



**Susanne Thorup**

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
251030	Hatha yoga for alle	Yoga Center, Gilleleje	Mandag	20/1	10.00-11.30	Majbritt Kronborg	14	1.540
251031	Yoga kun for mænd - letøvede/begyndere	Søborg Forsamlingshus	Mandag	6/1	17.00-18.30	Majbritt Kronborg	16	1.920
251051	Yogaflow, Ashtanga, Vinyasa	Gilleleje Yoga Center	Mandag	6/1	18.15-19.45	Susanne Thorup	18	1.980
251032	Yoga for Oldboys 60+	Gilleleje Boldklub	Tirsdag	7/1	10.00-11.30	Majbritt Kronborg	15	1.650
251033	Hatha yoga - letøvede/øvede	Yoga Center, Gilleleje	Tirsdag	7/1	17.00-18.30	Majbritt Kronborg	17	1.870
251034	Yin Yoga for alle	Yoga Center, Gilleleje	Onsdag	8/1	17.00-18.30	Majbritt Kronborg	17	1.870
251035	Yoga kun for mænd - øvede/letøvede	Søborg Forsamlingshus	Torsdag	9/1	17.00-18.30	Majbritt Kronborg	17	1.920
251055	Genopbyggende yoga, hensyntagende	Tingbakkehallen, Esrum	Torsdag	9/1	16.00-17.30	Susanne Thorup	15	1.575
251036	Yoga i naturen - Sommerhold	Stenvej 8, Gilleleje	Torsdag	5/6	10.00-11.30	Majbritt Kronborg	5	550



## Yoga Slow-flow

**Hold 251040 og 251045** - 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.

## Blid yoga – Hensyntagende

**Hold 251043** - 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

**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 60+

**Hold 251042** - 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



**Marie Louise Qvist**  
Tlf. 22 17 90 00  
www.yogadharna.dk

## Yoga Energi

**Hold 251041 og 251044** - 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.

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
251040	Yoga Slow-flow	ProTreatment, Helsingø	Mandag	20/1	16.00-17.30	Marie Louise Qvist	17	2.210
251041	Yoga Energi	ProTreatment, Helsingø	Mandag	20/1	17.30-19.00	Marie Louise Qvist	17	2.210
251042	Yoga 60+	Gilleleje Hallen	Tirsdag	21/1	10.00-11.30	Marie Louise Qvist	17	1.870
251043	Blid yoga (Hensyntagende)	Gilleleje Hallen	Tirsdag	21/1	11.30-13.00	Marie Louise Qvist	17	1.870
251044	Yoga Energi	ProTreatment, Helsingø	Onsdag	22/1	17.00-18.30	Marie Louise Qvist	17	2.210
251045	Yoga Slow-flow	ProTreatment, Helsingø	Onsdag	22/1	18.30-20.00	Marie Louise Qvist	17	2.210

## Hatha Yoga

**Hold 251009** - 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 og din opmærksomhed vil være på åndedrættet med specifikke åndedrætsøvelser.

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



**Puspa Laursen**



**Kimie Machold**

## Hatha yoga 50+ i Boldklubben

**Hold 251013** - 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.

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

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
251009	Hatha Yoga	Dyrk yoga, Gilleleje	Mandag	13/1	10.00-11.30	Puspa Laursen	14	1.820
251100	Afstressende mediativ yoga	Kulturhuset, Helsingø	Onsdag	22/1	10.00-11.15	Sofie Falkesgaard	12	1.080
251102	Blid Yoga for alle	Kulturhuset, Helsingø	Onsdag	22/1	11.30-12.45	Sofie Falkesgaard	12	1.080
251013	Hatha yoga 50+	Gilleleje Boldklub	Torsdag	27/2	10.00-11.30	Kimie Machold	9	990
251101	Afstressende mediativ yoga	Kulturhuset, Helsingø	Fredag	31/1	10.00-11.15	Sofie Falkesgaard	12	1.080
251103	Blid Yoga for alle	Kulturhuset, Helsingø	Fredag	31/1	11.30-12.45	Sofie Falkesgaard	12	1.080

## Alternativ Meditativ Yoga

**Hold 251100 og 251101** - Har du brug for at komme ned i gear og sænke skuldrene – ud af hovedet og ned i kroppen og mærke dig selv? Og søger du en pause fra hverdagens tempo og længes du efter mere langsomhed, væren og ro?

Så vil afstressende meditativ yoga hjælpe dig med at balancere krop og sind og skabe indre ro, så du genfinder forbindelsen til dig selv og nuet. Det foregår i et roligt tempo med simple og nænsomme yogastillinger, hvor der opbygges jordforbindelse og nærvær. Fokus er at lytte til din kropps rytme, skabe balance og finde indre ro. Øvelserne er skånsomme, så alle kan være med. Der vil indgå forskellige yogastilarter med blide, bløde og langsomme bevægelser med fordybelse og flow i et roligt tempo.

Åndedrætsøvelser og afspænding er en vigtig del af forløbet og der vil også indgå meditation. Medbring: Yogamåtte, pude og tæppe.

Ingen undervisning i uge 7 (vinterferie) og uge 16 (påske).

**Sofie Falkesgaard, tlf. 20 99 09 70**



**Sofie Falkesgaard**

## Blid yoga for alle

**Hold 251102 og 251103** - Blid Yoga er for dig, der ønsker at finde ro, styrke og smidighed gennem en blid og nærværende yogapraksis. På dette hold arbejdes der med langsomme, blide bevægelser og dybe stræk, som beroliger og løsner spændinger i kroppen. Der indgår ånde-

drætsøvelser for at fremme nærvær og skabe balance mellem krop og sind. Blid Yoga er for alle, uanset om du er ny til yoga eller har tidligere erfaring. Der er både liggende, siddende og stående øvelser og der vil blive arbejdet med balance, smidighed og styrke gennem stræk, samtidig med at kroppen genoplades. Fokus er på velvære og fordybelse, og der afsluttes med en afspænding, hvor kroppen får lov til at hvile og genopbygge. Dette skaber en følelse af ro, fleksibilitet og fornyet energi i både krop og sind. Medbring: Yogamåtte, pude og tæppe.

Ingen undervisning i uge 7 (vinterferie) og uge 16 (påske).

**Sofie Falkesgaard, tlf. 20 99 09 70**

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
251100	Afstressende meditativ yoga	Kulturhuset, Helsingør	Onsdag	22/1	10.00-11.15	Sofie Falkesgaard	12	1.080
251102	Blid Yoga for alle	Kulturhuset, Helsingør	Onsdag	22/1	11.30-12.45	Sofie Falkesgaard	12	1.080
251101	Afstressende meditativ yoga	Kulturhuset, Helsingør	Fredag	31/1	10.00-11.15	Sofie Falkesgaard	12	1.080
251103	Blid Yoga for alle	Kulturhuset, Helsingør	Fredag	31/1	11.30-12.45	Sofie Falkesgaard	12	1.080

## Motion og afspænding i varmtvandsbassin

**Hold 251001, 251002, 251003 og 251004**

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 deltagerens bevæge-handicap.**

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

## Motion i vand - Bassintræning

**Hold 251005, 251006 og 251007**

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
251001	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Mandag	6/1	12.00-12.45	Heidi Skagen	18 á 45 min.	1.620
251002	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Mandag	6/1	12.45-13.30	Heidi Skagen	18 á 45 min.	1.620
251003	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Mandag	6/1	13.30-14.15	Heidi Skagen	18 á 45 min.	1.620
251004	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Mandag	6/1	14.15-15.00	Heidi Skagen	18 á 45 min.	1.620
251005	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Onsdag	8/1	14.45-15.40	Marianne Søndergaard	18 á 55 min.	1.675
251006	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Torsdag	9/1	14.15-15.10	Marianne Søndergaard	18 á 55 min.	1.675
251007	Vandmotion	Gribskov Svømmehal, Helsingør	Torsdag	9/1	15.20-16.15	Marianne Søndergaard	18 á 55 min.	1.675





**Anne-Renée Hansson**

## Pilates

**Hold 251025** - Pilates øvelserne fokuserer på optimal træning af muskulaturen, der støtter rygsøjlen. Formålet med øvelserne er at genopbygge den naturlige stilling af rygsøjlen og nedsætte 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**

## Pilates – Harmoni og balance

**Hold 251016 og 251017** - Vi arbejder 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 tilrettelægges i forhold til deltagerens behov, hvor der tages individuelle hensyn, og alle kan deltage. Kom og vær med på dette hold, hvor du vil føle dig styrket, afspændt og veltilpas. Der er musik til undervisningen. Oksana fra Ukraine har 25 års erfaring indenfor bevægelses-branchen, har haft sit eget dansestudie og er utrolig veluddannet indenfor sit felt.

**Oksana Khudaleva, assorti.ksu@gmail.com**



**Oksana Khudaleva**



**Dorthe Jensen**

## Rygtræning efter endt genoptræning

**Hold 251098 og 251099** - Dette hold er for dig der har været igennem et rygforløb og har afsluttet genoptræning.

På dette hold får du mulighed for at fortsætte med dit eget træningsprogram, og du er selvfølgelig velkommen til at tage dit nuværende program med. Øvelserne vil samtidig blive justeret i forhold til din aktuelle situation og de udfordringer, du måtte have med ryggen. Holdet undervises af en fysioterapeut, som sikrer, at træningen bliver tilpasset dine behov. Medbring egen måtte.

Vi håber, du vil være med!

**Fysioterapeut Dorthe Jensen, tlf. 24 20 03 18**



**Karin Rigét**

## Glad og sund i en stor krop!

**Hold 251014 og 251015** - Er du overvægtig eller tyk og har svært ved at finde en motionsform eller motionstilbud som passer dig eller er du bare ude af form? Så er dette hold lige for dig. Holdet ledes af en erfaren fysioterapeut og med fokus på dit velvære. Vi træner både krop og sind. Der tages individuelle hensyn og tilpasning til lige dit niveau. Træningen tager udgangspunkt i din krop og dine skavanker, enten det er dårlige knæ eller stress. Ingen hop og løb. Du lærer dig selv og din krop bedre at kende med udgangspunkt i den nyeste forskning. Du skal kunne komme ned på gulvet og op igen. Dette er ikke træning med fokus på vægttab. Du kan sagtens være sund og overvægtig!

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

**Fysioterapeut Karin Rigét, tlf. 50 98 20 44**



**Olga Trochina**

## Motion og bevægelse for mænd og kvinder

**Hold 251023 og 251024**

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 Idrætstinstitut, 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**

Holdnr.	Hold	Sted	Dag	Start	Tid	Underviser	Mødegange	Pris
251014	Glad og sund i en stor krop	Kulturhuset, Helsingør	Mandag	27/1	17.00-18.30	Fysioterapeut Karin Rigét	8	795
251015	Glad og sund i en stor krop	Kulturhuset, Helsingør	Mandag	31/3	17.00-18.30	Fysioterapeut Karin Rigét	8	795
251098	Rygtræning efter genoptræning	Kulturhuset, Helsingør	Mandag	20/1	10.00-11.00	Dorthe Jensen	8	530
251099	Rygtræning efter genoptræning	Kulturhuset, Helsingør	Mandag	24/3	10.00-11.00	Dorthe Jensen	8	530
251023	Motion og bevægelse	Gilleleje Boldklub	Onsdag	8/1	09.00-10.15	Olga Trochina	15	1.335
251024	Motion og bevægelse	Gilleleje Boldklub	Onsdag	8/1	10.30-11.45	Olga Trochina	15	1.335
251016	Pilates - Harmoni og balance	Nordkystens Balletskole	Fredag	10/1	09.30-11.00	Oksana Khudaleva	15	1.650
251017	Pilates - Harmoni og balance	Nordkystens Balletskole	Fredag	10/1	11.30-13.00	Oksana Khudaleva	15	1.650
251025	Pilates	Kulturhuset, Helsingør	Torsdag	23/1	12.00-13.30	Anne-Renée Hansson	15	1.395



Kristine Thorup



Olga Trochina



Ove Mynderup

## Klaver for alle

**Hold 251065 og 251069**

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 7.

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](mailto:gribskov@lof.dk)

Kristine Thorup, tlf. 26 21 54 19

## Klaverundervisning

**Hold 251066** - 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 7.

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](mailto:gribskov@lof.dk)

Olga Trochina, tlf. 26 85 99 58

## Harmonikaundervisning

**Hold 251067**

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 7.

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

Ove Mynderup, tlf. 40 25 17 90

## Nordsjællands Kammerkor

**Hold 251068** - 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

synges rent, og du må meget gerne ha' lidt korerfaring, men det er ikke en betingelse for at være med. Vi har et utrolig 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
251065	Klaver for alle	Vesterbrogade 46, Gilleleje	Tirsdag	7/1	09.00-13.00	Kristine Thorup	18	2.640
251066	Klaverundervisning	Gribskolen, Græsted	Onsdag	8/1	16.00-21.45	Olga Trochina	15	2.195
251067	Harmonikaundervisning	Gilleleje Hallen	Torsdag	9/1	13.00-20.00	Ove Mynderup	10	1.480
251068	Nordsjællands Kammerkor	Ramløse Skole, Helsingør	Torsdag	9/1	19.15-21.30	Vibeke Højlund	17	855
251069	Klaver for alle	Vesterbrogade 46, Gilleleje	Lørdag	11/1	09.00-13.00	Kristine Thorup	18	2.640



## 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.

**OBS:** Ingen undervisning i uge 7.

### 251070

Torsdag kl. 13.00-20.00. Start 9/1 2025  
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 - 21.30 på Gilbjergskolen, Parkvej 101, 3250 Gilleleje, start 7/1.**

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)



## 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 montere med uniformer, køretøjer, panser, radiorum, officersmesse, udstyr og udrustning, alt sammen omgivet af lyd og lys-effekter, så man lever sig ind i anno 1944.

Kom og få en levende fortælling.

### 251503

Lørdag 29/3 2025 kl. 15.00-17.30 - rundvisningen varer ca. 2,5 timer  
Hillerødvejen 180, Gilleleje  
Henrik Mortensen  
Kr. 180 – Øl/vand kan købes



29/3