

# Program 2018/2019

## Horne, Sig/Thorstrup og Tistrup

### AFTENSKOLE



**Fælles kursusleder: Henriette Nielsen**  
**Kasserer: Lise Jeppesen**

*ALLE kan deltage i kurserne.*

Af hensyn til lærere og kursets start, bedes du tilmelde dig i god tid!!!!

**Tilmelding/spørgsmål: mobil: 31 95 42 69 eller mail:**

**[henrietteoghajse@gmail.com](mailto:henrietteoghajse@gmail.com)**

Husk at oplyse navn, adresse, mail og mobil nr. ved tilmelding.

**Deltagerbetaling via homebanking senest 1 uge før kursets start!**  
**Reg. Nr. 7725 5004424 (husk at skrive dit navn + holdets navn)**

**Aftenskole-event. SÆT X i kalenderen nu:**

**Ulrik Wilbek og Lisbet Dahl kommer til Tistrup**  
**lørdag den 2. februar 2019**

Aftenskolerne i Varde Kommune holder en fælles dag i Janusbygningen i Tistrup. Vi tilbyder 2 underholdende foredrag, frokost, kaffe, lidt musik, alt i alt en god oplevelse for kun 350 kr.

Annoncering i lokalaviserne i januar. Billetter købes online gennem FOF.



## Sang og Bevægelse

### Gospel

v/Lydiah Wairimu, Silkeborg.

NEEMA gospel kor er et kor for alle med lyst og til en vis grad evne, til at synge.

Vi hygger hver tirsdag med livsglad sang. Vi tager ud og synger til kirkekoncerter, bryllupper, fødselsdage, begravelser, sportsfester, kulturarrangementer ect.

I koret er der plads til dig, der bare elsker at synge, men der er også plads til dig, der brænder for at udvikle dig som solist.

**Start tirsdag d. 21 aug. 19.30 – 21.30 i Tistrup Kirkehus.**

Pris: 750,-kr. for 15 gange i efteråret. (- uge 42)

**Start tirsdag d. 8 jan. 19.30 – 21.30 i Tistrup Kirkehus.**

Pris: 750,-kr. for 15 gange i foråret. (- uge 7)

.....

### Ryg og stabilitetsholdet

v/Louise Poulsen, Ølgod.

Har du tidligere haft problemer med ryggen, og vil du gøre en indsats for at undgå tilbagefald – så kom frisk. Hvis du er i behandling, så vent til du er klar, før du tilmelder dig.

Vi træner med bolde, elastikker, klude og egen kropsvægt. Der vil være aftener, hvor vi arbejder med tempo og styrke, andre hvor vi arbejder med kropsbevidsthedstræning og balance – ens for træningen er, at vi kan mærke, at vi har været i gang.

Der vil altid være plads til grin og snak, vi skal nemlig have lyst til at komme igen.

**Start torsdag d. 6 sept. kl. 18.00 – 19.30 i Hodde-Tistrup hallen.**

Pris: 875,-kr for 14 gange i efteråret (- uge 42)

**Start torsdag d. 3 jan kl. 18.00 – 19.30 i Hodde-Tistrup hallen**

Pris: 875,-kr for 14 gange i foråret (- uge 7)

.....

### Sangkor

v/Dorte Karlsmose, Lindbjerg

Dette sangkor er for KOL patienter og andre, der lider af vejrtrækningsproblemer.

Dorte vil gennem sangen give teknikker til at optimere musklerne i forbindelse vejrtrækningen.

Dette kor handler ikke om skønsang, så forvent ikke at blive den helt store sopran.

**Start onsdag d. 12 sept. kl. 19.15 – 20.15 på Horne skole**

Pris: 310,-kr for 10 gange i efteråret (- uge 42)



## Yoga

v/Sonja Yndgaard, Sig.

Arbejd med din krop gennem dybdegående øvelser, der fokuserer på spænding og afspænding af kroppen, hvilket giver styrke. Åndedrættet er en vigtig faktor i arbejdet

**Start tirsdag d. 25 sept. kl. 16.30 – 18.00 på Thorstrup Skole i Musiklokalet.**

Pris: 600,-kr for 10 gange i efteråret (-uge 42)

**HUSK TILMELDING OG BETALING TIL KJERSTINE på mobil: 61361683 Konto: 7726 5003036**

.....

### *Yin yoga er for alle med en krop.*

v/Gitte Bertelsen

Hvis du har lyst til at blive bedre til din sport, eller har du bare lyst til at få en nemmere hverdag så er Yin yoga lige noget for dig. Har du uro i benene eller trætte ben. Smerter i skuldre nakke eller lænden. Gamle forstuvninger forvridninger du bøvler med, er du oppe om natten og tisse eller skifte sengetøj. Er du stresset så er yin yoga noget for dig. Dette er bare nogle af de ting yin yoga er god til at løsne op på. Din krop arbejder med dig og ikke imod dig. Om du ung/gammel tynd/tyk smidig/stiv eller bare nysgerrig på din krop, er Yin yoga lige noget for dig.

Kort om Yin Yoga:

I Yin Yoga arbejder vi med at skabe ro balance og velvære i din krop, så din krop begynder at arbejde for dig. Kroppen og bindevævet begynder at rette op, rette ind og reparere sig selv. Når vi kobler vejtrækningen på og du giver din krop lov til at gøre det den er bedst til, nemlig at være dig. Vi arbejder med de 3 principper i Yin Yoga : grounding, holding & relaxation. Jeg guider dig ind i Yin Yogaens liggende og siddende stillinger, som vi holder i 2-5 minutter. Vi arbejder med at skabe ro, balance, velvære og plads i kroppen. Vi arbejder med vejtrækningen og bindevævet så kroppen begynder at arbejde for dig og ikke i mod dig. Mød op i lunt og behageligt tøj. Yogamåtte kan lånes hvis du ikke har en.

.....

## Yin Yoga

(Tistrup hold 2)

**Start tirsdag d. 28/8-18 kl 17:00 til 18:15 i Janusbygningen.**

Pris: 695,-kr for 10 gange i efteråret (ferie i uge 39 og 42)

**HUSK TILMELDING TIL GITTE PÅ MOBIL:**

**2254 4711 SKRIV "TISTRUP2" BETALING PÅ MOBIL PAY \* 35140 ELLER KONTO:  
7670 0006489038**



## Herre Yin yoga i Hodde-Tistrup Hallens mødelokal.

**START onsdag d. 29/8-18 fra 20:35 - 21:35 i Tistrup hallens mødelokale.**

Pris: 600,-kr for 10 gange i efteråret (ferie i uge 39 og 42)

**HUSK TILMELDING TIL GITTE PÅ MOBIL:**

**2254 4711 SKRIV "Herre" BETALING PÅ MOBIL PAY \* 35140 ELLER KONTO: 7670  
0006489038**

.....

## YIN YOGA NYTÅRS EVENT DEN 31/12-18 i Janusbygningen

Mens vi venter på 2019 Kl. 10:00 til 12:00

Pris: 200,-kr

**HUSK TILMELDING TIL GITTE PÅ MOBIL:**

**2254 4711 SKRIV "nytår" BETALING MOBIL PAY \* 35140 ELLER KONTO: 7670  
0006489038**

.....



## Massage kursus

v/Gunhild Lauridsen, Horne

Har din mand/kone/kæreste/veninde ect. smerter i nakke/skuldre m.v., så kom og få indsigt og undervisning i, hvorledes du kan hjælpe og lindre på smerter og ubehag. Det bliver en alternativ indgang til hvordan vi i hverdagen kan "sænke skuldrene" og få lidt mere ro og balance i hele kroppen.

**Weekenden d. 10. og 11. nov. kl. 10.00 – 16.00 og 10.00 - 15.00 på Tistrup skole**

Pris: 400,-kr. (max 12 deltagere) Husk mad og drikke.

**Tilmeldingen modtages også af Helle Brun på mobil: 2925 8164**

.....

## Vild med dans/begyndere og let øvede

v/Ester og Gjøde Carlsen, Herborg.

Kursusindhold: Primært grundtrin og lette variationer i engelsk vals, quickstep, cha cha, jive og evt. wienervals.

**Start søndag d. 6 jan. 18.00 – 19.30 Horne Skole**

Derefter de efterfølgende 8 søndage dog med undtagelse af d. 10 feb.

(starten af vinterferien) Pris: 700,-kr pr. par.

.....

## Vild med dans/øvede

v/Ester og Gjøde Carlsen, Herborg.

Kursusindhold for øvede: For de som har danset før enten her eller på danseskole. Vi indøver forskellige variationer i engelsk vals, quickstep, cha cha, jive, rumba og wienervals plus tango.

**Start søndag d. 6 jan. 19.45 – 21.30 Horne skole**

Derefter de efterfølgende 8 søndage dog med undtagelse af d. 10 feb.

(starten af vinterferien) Pris: 700,-kr pr. par.



## Kreative fag



### Betonstøbning

v/Lise Jeppesen, Gl. Præstevej 93, Horne, 6800 Varde.

Vi skal fremstille alt, hvad fantasien rækker til i beton.

Krukker, stager, figurer, fuglebade og meget meget mere.

Medbring: masser af plastic emballage i almindelige eller sjove former, typisk alt det du smider væk i husholdningen – der skal både laves en yder og inderform. Håndklæder eller flaskoner. Affaldssæk(ke), elastikker, stærkt snor. Hønsenet hvis det er til større ting. Stort blad fra haven til fuglebade. Knæ nylon strømper (brune) til nisser, halloweengræskar eller paddehatte.

Husk madpakken/drikkelse, engangshandsker (latex) og praktisk varmt tøj, da kurset afholdes ude i maskinhuset.

Lise vil være på Torvedagen i Horne d 18 aug. Kl. 9-12, hvor hun vil fremvise og fortælle om sine ting.

**Lørdag d. 1. sept. kl. 10.00 -14.00 (max 8 deltagere)**

Pris: 150,- kr. incl. beton pr. dag.

.....

### Kreativ

Kom til hyggeligt samvær og tag dit håndarbejde med. Du bestemmer selv, hvad du laver, og måske kan du dele ud af din erfaring/kunnen til andre, der kunne tænke sig at lære dit håndværk.

**OBS: Første gang mødes vi hos "Farmor's Univers" Højvangen 10, Horne. Vi starter med inspiration og kan evt. handle med procenter. Derefter går vi om på skolen**

**Start onsdag d. 5. sept. 19.00 – 21.45 på Horne Skole (kun i ulige uger)**

Pris: 50,-kr. (én gang for alle) så er der fri adgang alle gange indtil påske.

.....



### Tøsesløjld (Kun for kvinder!)

v/Frederik Lauridsen, Horne

Dette er et tilbud til dig, som har lyst til at arbejde i træ, men mangler hjælp og mod til at komme i gang. Frederik er super dygtig og meeeget tålmodig. Vi fremstiller bla. det øjet ser i butikkerne, til billige penge i sløjldlokalet. Restaurering af gamle møbler eller andet er også et hit. Du bestemmer selvfølgelig selv hvad du vil lave. Så mød glad op til et spændende kursus.

Du må gerne medbringe dine egne materialer, men ellers kan der købes til rimelige priser.

**Start tirsdag d. 2. okt. 19.00 – 21.45 på Horne skole. Derefter d 9., 23. og 30. okt.**

Pris: 350,-kr. for 4 gange + evt. materialer.

## Kreativ SY



Dette hold er for de SY glade. Ingen undervisere, man hjælper og inspirerer hinanden. Medbring din egen symaskine og andre remedier.

**Start onsdag d. 12. sept. 19.00 – 21.45 på Horne Skole (kun i lige uger)**

Pris: 50,-kr (én gang for alle) så er der fri adgang alle gange indtil påske.  
.....



## Kalkmaling

v/Heidi Riis Hansen-Vestkær, Ølgod

Har du lyst til at prøve kræfter med den spændende vintage kalkmaling fra JDLI, så meld dig til en hyggelig eftermiddag eller aften. Vi skal afprøve forskellige teknikker, og du medbringer selv et lille møbel eller noget helt andet. Kalkmalingen binder på stort set alle materialer som træ, metal og stof. Malingen tørrer hurtigt, så du skal nok bliver færdig, inden du går hjem. Med i prisen er en lille bøtte maling på 100 ml., brug af voks og stencils.

**Mandag d. 17. sept. kl. 18.30 – 21.30 på Tinghøj 1, Ølgod.**

**Lørdag d. 6. okt. kl. 14.00 – 17.00**

Pris pr kursus: 175,-kr. incl. materialer, kaffe og kage  
.....

## BH syning

v/Merete Hansen, Lolland

Vi begynder kurset med en gennemgang af forskellige materialer, så man har et godt grundlag for at vælge det helt rigtige til sin BH. Derefter kigger vi på opsyede modeller, for at få en fornemmelse af, hvad man kunne tænke sig at sy. Når man har valgt model og materialer, starter det egentlige arbejde. Man begynder med at tegne sit mønster op, klippe modellen ud i de valgte materialer, og så går man i gang med at sy. Det er en forudsætning for et godt resultat, at man er fortrolig med sin symaskine, og at den er i brugbar stand. Undervejs vil der blive undervist i relevante teknikker som fx påsyning af elastik, tubebånd osv, alt efter hvad der er brug for.

Materialer købes ved Merete til dette kursus, så vi får en ordentlig kvalitet at arbejde med. Dette omfatter også bøjler, som kan være lidt af en jungle at købe uden at kunne prøve. En huskeliste udleveres ved tilmelding.

**Weekenden d. 22. og 23. sept. kl. 10.00 – 16.00 på Horne Skole (max. 8 deltagere)**

**Pris: 730,-kr (+ materialer til ca. 400,-kr som afregnes med underviser)**

**Weekenden d. 16. og 17. feb. kl. 10.00 – 16.00 på Horne Skole (max. 8 deltagere)**

**Pris: 730,-kr (+ materialer til ca. 400,-kr som afregnes med underviser)**



## Filt din egen vest

v/Ingrid Kristensen, Silkeborg

Lav din helt egen filtede vest af naturfarvet uld med mulighed for at kreere forskellige små detaljer af farvet karteflor eller forskelligt andet uld. Vesten laves ud i et og er færdig, når kurset er slut. Underviser medbringer materialer.

**Lørdag d. 1. sept. kl. 9.00 – 16.00 på Thorstrup skole**

Pris: 250,-kr. + materialer min. 50,-kr.

**HUSK TILMELDING OG BETALING TIL KJERSTINE på mobil: 61361683 Konto: 7726 5003036**  
.....



## Håndarbejds-hygge

Der bliver igen mulighed for at være med til hyggelige eftermiddagstimer med håndarbejde. Man inspirerer og assisterer hinanden efter bedste evne og får en kop kaffe og en god snak.

**Start mandag d. 24. sept. kl. 14.30 – 17.00 på Birgittegården, Sig.**

Pris: 30,-kr (én gang for alle) så er der fri adgang til og med d. 3 dec.

**HUSK TILMELDING OG BETALING TIL KJERSTINE på mobil: 61361683 Konto: 7726 5003036**  
.....



## Knipling

v/Inge Poulsen, Årre

Inge har selvfølgelig (igen i år) været på flere inspirerende kurser, så glæd jer.

Det er spændene, let at lære og kun fantasien sætter grænser for, hvad man kan lave.

Man kan kniple af tynd og tyk tråd, uld, metal, ledninger, cykelslanger, snor, bark, plastik osv. Kniplerbræt ikke nødvendigt, der bruges et stykke flamingo.

Medbring gerne selv materialer - kan også købes på kurset.

Start onsdag d. 26. sept. kl. 19.00 – 21.45 på **Starup Skole.**

Pris: 700,-kr. for 10 gange inden jul (- uge 42)

Start onsdag d. 9. jan. Kl. 14.00 – 16.45 på **Nordenskov Skole.**

Pris: 700,-kr for 10 gange (- uge 7)

Start onsdag d. 9. jan. Kl. 19.00 – 21.45 på **Agerbæk Skole**

Pris: 700,-kr. for 10 gange (- uge 7)

Start torsdag d. 10. Kl. 15.00 – 17.45 på Hornelund **Plejecenter i Horne**

Pris: 700,-kr. 10 gange (- uge 7)

Start torsdag d 10. jan. Kl. 18.30 – 21.15 på Hornelund **Plejecenter i Horne**

Pris: 700,-kr. 10 gange (- uge 7)

# Økonomi

På pensionsinfo.dk kan de fleste finde en oversigt over pensionsmidler og forsikringer tilknyttet. Det er dog ikke alle, der forstår de 30-50 sider, der kommer frem, og langt størstedelen bør ændre på den nuværende pensionsordning. På trods af en arbejdsmarkedspension, der er overenskomstbestemt, så tror mange, at det er dækkende. Desværre viser erfaringen, at det langt fra er tilfældet. Men hvorfor er der "huller i osten", når det er en arbejdsmarkedspension? Hvad kan man gøre ved det selv? Sparer man nok op til pension – eller for meget?

## **Pension – opsparing og forsikring ved tab af erhvervsevne og dødsfald**

v/Brian Sandbæk, Sandbæk Finans

Vi kommer ind på, hvilke typer opsparinger der er, og hvornår den ene er bedre end den anden. Det drejer sig om skat og fradrag, og er yderst relevant for alle, der sparer op til pension.

Har du hørt følgende udsagn – eller kommer du selv med dem:

Min virksomhed er min pension

Jeg bliver ikke pensionist

Jeg sælger bare mit hus, når jeg bliver pensionist

Når jeg bliver pensionist, har jeg ingen gæld, og så har jeg heller ikke nogen udgifter

Det kan ikke betale sig, at spare op til pension, for det hele bliver bare modregnet i sidste ende

Jeg vil hellere spare op i mit hus, så kan jeg nemlig selv styre det

Pensionselskabet tager bare en masse gebyrer

Lad os sammen få drøftet de forskellige udfordringer, der er i opsparingsperioden – og talt om de ovenstående udsagn.

Medbring gerne den fulde pensionsinforapport og/eller bærbar og NemID på kurset.

## **Mandag d. 1. okt. kl. 19.00 – 21.00 på Tistrup skole**

Pris: 150,-kr. (Efter kl. 21 er der mulighed for at få individuel rådgivning mod egenbetaling)

**Tilmelding modtages også af Helle Brun på mobil: 2925 8164**





## Pension – brug pengene

v/Brian Sandbæk, Sandbæk Finans

Nu har du sparet op til pensionsalderen, og den nærmer sig. Men hvilke pensioner har indflydelse på andre, og hvad skal man egentligt gøre, når man vil bruge pengene? Det kaldes også nedsparingsperioden. Der er rigtig mange faldgruber, hvor man kan komme til at betale unødigt skat/afgift eller miste fradrag, hvis man tager de forkerte valg.

Vi kommer blandt andet ind på følgende:

- Huset som pensionsordning?
- Hvordan ser vores pensionsliv ud?
- Hvor gamle bliver vi?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved at være gældfri som pensionist?
- Arv, gaver og familielån
- Rækkefølge på brug af pengene

Vi har sammen en dialog om ovenstående punkter, hvor jeg har flere eksempler med på udfordringer. Medbring gerne den fulde pensionsinforapport eller bærbar og NemID på kurset.

**Mandag d. 8. okt. kl. 19.00 – 21.00 på Tistrup skole**

Pris: 150,-kr. (Efter kl. 21 er der mulighed for at få individuel rådgivning mod egenbetaling)

**Tilmelding modtages også af Helle Brun på mobil: 2925 8164**

.....

**IT**

## Foto

Om du er nybegynder eller øvet betyder ingenting – vi hjælper og lærer af hinanden. Kurset afholdes forskellige steder alt efter ideer og ønsker, dog mest på skolen. Kursets formål er at du lærer dit kamera at kende, tage det bedste billede og derefter redigerer det, for at gøre det endnu bedre. Medbring: Alt dit fotoudstyr og bærbar PC.

**Start lørdag d. 29. sept. kl. 9.00 – 12.00 på Horne skole.**

Derefter datoer vi aftaler i fællesskab. Pris: 50,-kr (én gang for alle)



## Digital orden/uorden

v/Simon Burkarl, Brande

- hvordan ser din computer ud, og hvem har adgang til den?

Vi er begyndt at betale med telefonen i stedet for kontanterne og Dankortet, vi handler mere end nogensinde på nettet, og vores breve kommer i E-Boks. Vi gemmer alle vores informationer og billeder på computeren og deler det med internettet, men hvem kan se det, og hvem bruger det?

Kom med til en aften hvor vi snakker om, hvordan den digitale verden er spurtet frem, og hvad I skal vide, for at føle Jer sikre på computeren. Vi tager en gennemgang af, hvordan du gemmer dine billeder og filer, så de kan findes igen. Vi kigger på computerens mappestruktur og vi kigger på mulighederne for at gemme dem sikkert online.

Det bliver en uformel aften, hvor Jeres input og spørgsmål vil fylde meget, og hvor I har mulighed for spørge om hjælp og fif. Vi når det vi når, og mærker efter, om der vil være brug for en aften mere.

Hvis du har mulighed for det, så tag din bærbare computer med, dit Nem-ID og din Smartphone.



**Tirsdag d. 6. nov. kl. 18.00 – 21.45 på Tistrup Skole**

Pris: 150,-kr. Husk evt. kaffe og brød til pausen



## Litteratur og Film

### Bio klubben

Så er der endnu engang dømt hygge i mørket. Vi kører samlet til Varde Bio, ser film og efterfølgende skiftes vi til at gí kaffe. Det sociale element i fællesskabet vægtes højt.

Den første film vælges ud fra start dato.

Der vises 2-3 film pr aften, så man vælger selv hvilken film man vil se.

Derefter aftaler vi i fællesskab den næste dato. Sæsonen slutter ca. sidst i marts

OBS: Tilmelding senest en uge før forestillingen af hensyn til billetbestilling

OBS: Den første og sidste gang tager vi ud at spise inden filmen

**Start søndag d. 30. sept. ca. kl. 17.00 grundet spisning først**

Pris: 50,-kr. (éngangsbeløb) + billetpris



## Litteratur

v/Lars Bom, Tistrup

Vi mødes og snakker om en bog vi har læst. Tilrettelægges sammen med deltagerne.

Første bog er dog valgt "Ser du månen, Daniel" af Puk Damsgård

TILMELDING senest 3 sept. af hensyn til bestilling af bøger

**Start tirsdag d. 9. okt. 16.00 – 18.00 på Hornelund Plejecenter i Horne**

Øvrige tirsdage: 13 nov. - 11 dec. - 15 jan. - 19 feb. – 12 marts.

Pris: 425,-kr.

## Madlavning

### Madlavning for Bedster og deres guldklumper

v/Ulla Thorup Larsen, Varde

Tag dine børnebørn med til nogle hyggelige timer denne lørdag.

Vi vil lave mad og andet godteri, med et twist af nye ingredienser.

Til sidst laver vi et fællesbord og spiser, hvad vi har lavet. Jeg glæder mig til at se jer J

**Lørdag d. 27. okt. kl. 9.30 – 13.00**

Pris: 125,-kr + materialer til 30,- kr pr næse

**Tilmelding modtages også af Helle Brun på mobil: 2925 8164**

.....

### Madlavning for mænd

v/Kirsten Hansen, Horne.



Kan du lide at lave mad, lære om nye råvarer og hygge dig sammen med en flok vidt forskellige mænd, så er dette "mande-madlavningshold" måske noget for dig. De foregående år har holdet været meget blandet både i aldre og fagligt niveau, hvilket er med til at gøre det et hold for alle.

Vi mødes i skolekøkkenet på Horne skole og laver aftensmad – for det meste 2 retter. Man arbejder sammen i grupper, og du skal en gang i løbet af sæsonen stå for valg af opskrifter og indkøb af råvarer til en af madlavningsaftenerne sammen med din gruppe. Sværhedsgraden svinger, men der lægges vægt på, at alle kan være med, og at vi skal hygge os. Nogle gange har vi meget travlt, og andre gange er det mere afslappet, men vi får noget at spise hver gang.

**Start onsdag d. 3. okt. kl. 19.00 – 21.45 på Horne Skole**

Derefter følgende onsdage: 7 nov. 5 dec. 9 jan. 6 feb. og 6 marts.

Pris: 420,-kr. + materialer



## Madlavning for mænd

v/Kirsten Lærke Hansen, Agerbæk.

Vi skal have mændene med i køkkenet, og derfor har vi lavet dette madlavningshold for mænd. Der er plads til nybegyndere, som gerne vil lære, men også de mere erfarne madlavere er velkommen. Vi mødes i køkkenet, hvor opskrifter og råvarer vil være til rådighed. Vi laver vores aftensmad sammen og går aldrig hjem med tom mave. Menuen består gerne af 2 retter, der passer på årstidens råvareudvalg. Vi laver gode danske retter men afprøver også retter fra den store verden. Vi laver nemme hverdags retter og de lidt svære, hvor der kan gemme sig nogle bestemte teknikker. Som udgangspunkt skal alle kunne være med, og vi skal have nogle hyggelige timer sammen

### Start onsdag d. 10 okt. kl.18.30 – 21.30 på Tistrup Skole

Derefter følgende datoer: 24 okt. 7 nov. 21 nov. og 7 dec. (juleafslutning)

Efter jul: d 2. jan. 16 jan. 30 jan. 27 feb. og 15. marts (sæsonafslutning)

Pris: 910,-kr + materialer (ulige uger)

.....

## Madlavning for mænd

v/Mona Burgdorf Lorenzen, Tistrup

Spændende madlavningskursus, hvor man kan lære alt fra stenalderkost til gourmetmad. Intet er for dagligt og intet er for fint.

### Start tirsdag d. 9. okt. 18.30 – 21.30 på Tistrup Skole

Pris: 910,-kr + materialer, for 5 gange inden jul og 5 gange efter jul. (ulige uger)

.....

## Madlavning for mænd

v/Ulla Thorup Larsen, Varde

Vi laver hverdagsmad med et twist af nytænkning og går aldrig hjem på tom mave. Vi griner og vægter det sociale højt. Der er plads til alle, hvad enten du er nybegynder eller erfaren.

### Start tirsdag d. 2. okt. kl. 18.30 – 21.30 på Tistrup Skole

Pris: 910,-kr. + materialer, for 5 gange inden jul og 5 gange efter jul. (lige uger)

**Horne, Sig/Thorstrup og Tistrup**  
**AFTENSKOLE**