

Program 2017/2018

Horne, Sig/Thorstrup og Tistrup Aftenskole



Fælles kursusleder: Henriette Nielsen
Kasserer: Lise Jeppesen

ALLE kan deltage i kurserne.

Af hensyn til lærer og kurssets start, bedes du tilmelde dig i gooooooooood tid!!!!

Tilmelding/spørgsmål: mobil: 31 95 42 69 eller mail: henrietteoghaise@gmail.com

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

Deltagerbetaling via homebanking senest 1 uge før kurssets start!

Reg. Nr. 7725 5004424 (husk at skrive dit navn + holdets navn)

Førstehjælpskursus

v/ Kenneth Pedersen, kører til dagligt Ambulance og Akutlægebil i Esbjerg.

Dette kursus indeholder hjertemassage + hjertestarter.

- Efter kurset kan du både selvstændigt og i samarbejde med andre, håndtere en voksen bevidstløs person, med og uden normal vejtrækning, jf. ERC guidelines for basal genoplivning.
- Du kan give relevant førstehjælp til en voksen person, der har fremmedlegemer i luftvejene, jf. ERC guidelines for basal genoplivning.
- Du kan anvende en hjertestarter, hvor det er relevant for førstehjælp.

Kurset er godkendt af Dansk Førstehjælpsråd og der gives Førstehjælpsbevis gældende i 2 år.

Kurset er på 4 timer og koster 350,-kr pr deltager. Mindst 10 deltager, max 16

Lørdag d. 9 sept. 9.00 – 13.00 Horne Skole

Lørdag d. 9 sept. 13.30 – 17.30 Tistrup Skole

Lørdag d. 23 sept. 9.00 – 13.00 Agerbæk Skole

Lørdag d. 23 sept. 14.00 – 18.00 Starup Skole

Torsdag d. 28 sept. 18.00 – 22.00 Nordenskov Skole

Torsdag d. 2 nov. 17.00 – 21.00 Sig/Thorstrup Skole

Sang og Bevægelse

Gospel

v/Lydia 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. 15 aug. 19.30 – 21.30 i Tistrup Kirkehus.

Derefter hver tirsdag indtil jul (- uge 42)

Pris: 750,-kr. for 15 gange i efteråret.

Rigtige Mestre

v/ Doris Sørensen, Anette Kristensen og Tonni Storm. Alle fra Tistrup.

Er du ad åre gået og blevet lidt trind, og dine muskler svunden ind,

Vil det måske være en idé, at komme på et hold, hvor vi fokuserer på:

Kostvejledning, vejning, kropsmåling, lave en kostplan og vise portionsstørrelser.

Der vil være mulighed for let styrketræning, hvor vi vil fokuserer på at få trænet hele kroppen samt træne kroppens balance og smidighed.

Efter træningen vil det være muligt at melde sig til en spinningstime.

Start onsdag d. 14 sept. kl. 18.00 – 19.00. Hodde/Tistrup hallen

Pris: 625,00,-kr. for 10 gange i efteråret (- uge 42)

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. 7 sept. kl. 18.00 – 19.30 i Hodde-Tistrup hallen.

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

Start torsdag d. 4 jan kl. 18.00 – 19.30 i Hodde-Tistrup hallen

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

Yoga

v/Sonja Yndgaard, Sig.

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

Start tirsdag d. 26 sept. kl. 16.30 – 18.00 på Thorstrup Skole

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

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

Bokwa

v/Linda Eg, Ølgod.

Bokwa er fri dans kombineret med fitness. Det unikke ved Bokwa er, at der hverken er koreografi eller takttælling. Du danser bogstaver og tegn med dine fødder, som giver dig masser af kardiotræning og et smil på læben. Medbring fitness tøj, indesko, vand samt håndklæde.

Start torsdag d. 28 sept. kl. 18.10 – 19.10 Horne Skole

Pris: 500,-kr. for 10 gange.

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. 7 jan. 18.00 – 19.30 Horne Skole

Derefter de efterfølgende 9 søndage dog med undtagelse af d. 11 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. 7 jan. 19.45 – 21.30 Horne skole

Derefter de efterfølgende 9 søndage dog med undtagelse af d. 11 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 flakoner.

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 19 aug. Kl. 9-12, hvor hun vil fremvise og fortælle om sine ting.

Følgende dage udbydes, max 8 deltager pr. hold.

Lørdag d. 26 aug. kl. 10.00 – 14.00

Tirsdag d. 5 sept. kl. 17.00 – 21.00

Lørdag d. 9 sept. kl. 10.00 – 14.00

Tirsdag d. 19 sept. kl. 17.00 – 21.00

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

Male og tegne kursus for børn fra 4. klasser og opefter.

v/Lotte Andersen, Horne.

Forkæl dit barn/børn med et MALE og TEGNE kursus. Giv dit barn en pause fra skærmen og styrk dit barns evne til nærvær og fordybelse. Igennem maling og fantasirejser, får barnet massevis af styrke og faglighed og en hel ny verden åbner sig, når man får tankerne ud i farverne.

Det foregår 3 gange på Horne Skole og 3 gange på Tistrup skole

Start tirsdag d 5 sept. kl. 16.00 – 17.45 på Horne skole

Tirsdage d. 12 og 19 sept. er i Horne. Tirsdage d. 26 sept. 3 og 10 okt. er på Tistrup Skole

Pris: 350,-kr. + 130,-kr. for 2 lærreder 40x40 og alle materialer. 6 gange i alt.

Tøsesløj (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 sløjdlokalet. 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. 5 sept. 19.00 – 21.45 på Horne skole. Derefter den første tirsdag i hver mdr. Enkel gang den anden i mdr.

Pris: 600,-kr. for 8 gange + evt. materialer.

Kreative eftermiddage

Vi mødes hver tirsdag til kreativ og social hygge. Vi strikker, laver kort, hækler eller hvad man finder på. Man kan komme og gå som man har tid og lyst til.

Vi starter tirsdag d. 15 august kl. 14.00 – 22.00 (Hodde-Tistrup hallen)

Efterfølgende afholdes det: Ulige uger kl. 14.00 – 22.00 Lige uger kl. 14.00 – 17.30

Der vil være mulighed for at købe kage/kaffe samt aftensmad de lange dage.

Pris: 25,-kr pr. gang, som afregnes med holdansvarlig.

Kreativ SY

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

Start onsdag d. 6 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 15 gange.

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" Højvungen 10, Horne. Vi starter med inspiration og kan evt. handle med procenter. Derefter foregår det på skolen

Start onsdag d. 13 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 15 gange.

Kortkursus

v/Anette Kristensen, Engholmvej 2, 6862 Tistrup.

Vi skal lave sjove og anderledes kort af skabeloner.

Medbring gerne karton, saks, blyant, lineal, knapper, skæreunderlag og skærekniv.

Vi ses til en hyggelig aften med inspiration.

Tirsdag d. 19 sept. kl. 19.00 – 22.00

Pris: 100,-kr. + materialer (kan købes)



Håndarbejds-hygge

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

Start mandag d. 25 sept. kl. 14.30 – 17.00 på Birgittegården, Sig.

Pris: 30,-kr (én gang for alle) så er der fri adgang indtil d 4 dec.

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

Beklædningssyning

v/Marianne Veje, Stof og Deko i Varde

Kurset henvender sig til både letøvede og øvede. Vi syr unikt tøj som passer din krop. Vi arbejder ud fra et færdigt mønster, som vi tilretter. Vil du sy til børn/mand, kan vi også det. Du lærer de grundlæggende færdigheder og de syteknikker som passer til dit projekt, og ikke mindst får du inspirerende samvær med andre sy entusiaster.

Medbring egen symaskine, remedier og stof.

Er du i tvivl om kurset er noget for dig, så henvend dig til underviser på enten mail

marianneveje@bbsyd.dk eller mobil 2294 6193.

Start tirsdag d 19 sept. kl. 19.00 – 21.45 Tistrup Skole

Derefter 3 og 31 okt. 14 og 28 nov. i alt 5 gange

Pris: 450,- ex. Materialer.

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. 7 og 8 oktober kl. 10.00 – 16.00 på Horne Skole (max. 8 deltagere)

Pris: 700,-kr (+ materialer til ca. 400,-kr som afregnes med underviser)

Knipling

v/Inge Poulsen, Årre

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

Prøv at gå til knipling.

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.

Kniplebræt ikke nødvendigt, der bruges et stykke flamingo.

Medbring gerne selv materialer - kan også købes på kurset.

Start onsdag d. 27 sept. kl. 19.00 – 21.45 på Starup Skole.

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

Start onsdag d. 3 jan. Kl.14.00 – 16.45 på Nordenskov Skole.

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

Start onsdag d. 3 jan. Kl. 19.00 – 21.45 på Agerbæk Skole

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

Start torsdag d. 4 jan. Kl. 15.00 – 17.45 på "Hjemmet" i Horne

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

Start torsdag d 4 jan. Kl. 18.30 – 21.15 på "Hjemmet" i Horne

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

Stenmaling

v/Lise Skov Pedersen.

Dette kursus er for børn fra 4 kl. op opefter sammen med deres forældre/bedsteforældre eller anden voksen. 3 hyggetimer med læring.

I får gode ideer til maling på sten. De flotte sten kan bruges som gaver, sæconpynt i dekorationer, som velkomsthilsen på trappen eller meget andet. Medbring selv glatte sten som du især finder ved havet fra Nymindegab og nordpå langs stranden.

Lørdag d 28 okt. kl. 9.30 – 12.15 på Tistrup skole.

Pris: 50,- kr pr barn og 75,-kr pr voksen incl. maling.

Kunst med glas

v/Anette Kristensen, Tistrup.

Kunst med glas er en aften hvor du slipper fantasien fri.

Vi laver sjove billeder, hvor vi bruger spartelmasse, maling,

Posca tuscher og brændte glasstykker på lærred.

Det bliver 3 fantastiske aftner i kunstens tegn.

Medbring hvis du har: 1 lille tube spartelmasse,

Posca tuscher, lærred og blyant. Materialer kan også købes



Start tirsdag d 31 okt. kl 19.00 – 21.45 i Hodde-Tistrup hallen, mødelokale 1

Derefter 14 og 28 nov.

Pris: 300,-kr + materialer

IT

Foto

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

Medbring: Alt dit fotoudstyr og bærbar PC.

Start lørdag d. 16 sept. kl. 9.00 – 12.00 på Horne skole

Derefter lørdage efter aftale med hinanden.

Pris: 50,-kr (én gang for alle)

Hjælp til at forstå og arbejde med din computer

Spørg hvis der er interesse for dette hold.

Litteratur og Film

Bio klubben

Så er der endnu engang dømt hygge i mørket. Vi kører samlet til Varde, ser film og efterfølgende skiftes vi til at gí kaffe.

Den første film er ”Gud taler ud” dansk drama, i Varde Bio.

Derefter aftaler vi i fællesskab den næste film. 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. 24 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.

TILMELDING senest 1 sept. af hensyn til bestilling af bøger

Start tirsdag d. 3 okt. 16.00 – 18.00 på "Hjemmet" i Horne

Øvrige tirsdage: 14 nov. - 12 dec. - 9 jan. - 20 feb. – 13 marts

Pris: 425,-kr.

Madlavning

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. 10 okt. 18.30 – 21.30 på Tistrup Skole

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

Madlavning for mænd

v/Kirsten Hansen, Horne.

Kan du lide at lave mad? Er du nybegynder eller en mere erfaren madlaver? Kunne du tænke dig at lære mere om madlavningsteknikker og smag, så er dette "mande-madlavningshold" måske noget for dig.

Vi mødes i skolekøkkenet på Horne skole og laver vores aftensmad – for det meste 2 retter. Man arbejder sammen 2-3 personer og udgangspunktet i menuen kan være en madteknik eller en bestemt råvare, som vi skal arbejde med. 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. 4 okt. kl. 19.00 – 21.45 på Horne Skole

Derefter følgende onsdage: 8 nov. (fællesspisning på kroen) 6 dec. 3 jan. 7 feb. og 7 marts.

Pris: 420,-kr. + materialer

Madlavning for mænd

I skrivende stund er der ikke fundet en underviser, men meld dig alligevel.

På dette kursus laver vi mest hverdagsretter men også gerne lidt festmad. Forskellige madteknikker skal vi selvfølgelig også arbejde med. Det sociale aspekt er lige så vigtig en faktor som madlavningen. Så meld dig til et hold hvor du går glad hjem på fuld mave.

Start tirsdag d. 3 okt. kl. 18.30 – 21.30 på Tistrup Skole

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

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 der gerne vil lære, men også de mere erfarne madlavere er velkommen.

Vi mødes i køkkenet, hvor opskrifter og råvare 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. 25 okt. kl.18.30 – 21.30 på Tistrup Skole

Derefter følgende datoer: 8 nov. 22 nov. 6 dec. og 8 dec. (juleafslutning)

Efter jul: d. 17 jan. 31 jan. 28 feb. og 16 marts (sæsonafslutning)

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