



**Aftenskolen i Skælskør og omegn**



**Brug tiden på noget interessant...**

**KREATIV  
OPLYSNINGS KREDS  
Program for  
efterår og forår  
2023/2024**

## Foreningens formål:

Kreativ Oplysnings Kreds's formål er, at tilbyde folkeoplysende voksenundervisning, der henvender sig til en bred målgruppe. Vi arrangerer endvidere samfundsrelevante foredrag. Kreativ Oplysnings Kreds er en godkendt aftenskole under folkeoplysningsloven. Vi er tilknyttet Dansk Oplysnings Forbund, som er en politisk uafhængig organisation for aftenskolerne i Danmark. Kreativ Oplysnings Kreds har hjemsted i Skælskør.

## Foreningens ledelse:

Foreningen ledes af en bestyrelse, som vælges i henhold til vedtægterne.

Bestyrelsen:

Kirsten Ærø, formand

Birkehegnet 144, 4700 Næstved Mobil 20426698, e-mail: kirsten@naestvedaftenskole.dk

Mia Ibsen, medlem

Nyvej 18, 4261 Dalmose, Mobil 28604583, e-mail: mia.ibsen@hotmail.com

Jesper Lund Sass, medlem

Hesselhaven 75, 4230 Skælskør, Mobil 60762755 e-mail: jesperlund57@stofanet.dk

Mette Sommer, medlem

Skrænten 2, 4230 Skælskør, Mobil 61241593, e-mail: frk@larsen.mail.dk

Uffe Hansen, suppleant

Vibevej 5, 4261 Dalmose, Mobil 22798184, e-mail: uffevibevej@gmail.com

Henning Jensen, suppleant

Nysøgaard 113, 4230 Skælskør, Mobil 20162730, e-mail: hvisholm@live.dk

## Generalforsamling:

Afholdes onsdag den 13. marts 2024 på Skælskør Bibliotek.

Alle er velkomne til at deltage, men stemmeret er forbeholdt foreningens medlemmer.

Tilmelding til generalforsamlingen senest den 01. marts 2023.

## Medlemsskab

Kreativ Oplysnings Kreds er en forening, hvor alle kan blive medlem.

Ønsker man at blive medlem, bedes man henvende sig til Skolelederen.

Medlemskabet er gratis.

# Velkommen!

## Til sæson efterår 2023 og forår 2024

Kig i programmet, der er flere nyheder inden for sundhedsfag, madlavning, tur og foredrag.

### Prisstigninger på vores hold

Slagelse Kommune skal spare og det går desværre også udover aftenskolerne. For holdene på SANO, pris stigning på leje af bassinet og forventet yderligere stigning pr. 01. august 2024. Det er et trist udvikling for folkeoplysningen.

#### **Nyhed!**

Personalepolitik kan ses på vores hjemmeside [www.koksh.dk](http://www.koksh.dk)

### Tilmelding til holdene:

Skoleder Tine Sass, Mobil 51 35 77 80 mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

Hvis man har hemmeligt telefonnummer modtages tilmeldingen kun på mail.

BETALING: Girokort eller bank overførsel.

Betaling Netbank: Nordea - reg. nr. 0343 kontonr. 6264638354 - Husk navn og hold.

### Deltagere fra andre kommuner:

Deltagere fra andre kommuner er velkommen i KOK, men man har pligt til at oplyse sit cpr-nummer (§ 47, stk.

### Deltagerrepræsentant:

Der vælges en deltagerrepræsentant til bestyrelsen for et år ad gangen. Efter valget er repræsentanten valgt direkte til bestyrelsen. Ønsker du, at blive valgt til bestyrelsen, send en mail til [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)



Mød os på FACEBOOK - Søg: Kreativ Oplysnings Kreds.

Mød os på INSTAGRAM

Synes godt om KOK.

Nyheder, billeder og andre informationer, kan læses/ses på Facebook.

### Tilbud til fysisk/psykisk handicappede

KOK tilbyder kurser for psykiske sårbare og autister der bor på et bosted.

Vi vil gerne udbyde flere kurser for denne målgruppe.

Kontakt Skoleleder Tine Sass mobil 51357780 eller mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

# Varmtvandstræning Mandag blandet hold

Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse

Varmtvandstræning øger bevægeligheden og styrker, koordination og balance i kroppen og løser op for spændinger i din krop. Træning i det varme vand er skånsomt, da du bliver vægtløs og kan effektivt styrke i muskulaturen uden at belaste kroppen. Bevægelse i vandet giver ny energi i kroppen. Vi træner kondition, smidighed og styrke og laver nogle gode afspændingsøvelser i det varme vand. Alle kan deltage på holdene.

Hold B: Start Mandag den 21.08.2023 kl. 15.00 - kl. 15.45 Slut Mandag den 11.12.2023

Hold C: Start Mandag den 21.08.2023 kl. 15.45 - kl. 16.30 Slut Mandag den 11.12.2023

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Pris: 15 gange 45 minutter i bassin, kr. 1.650,00 Max 10 deltagere

Ingen undervisning i uge 42 efterårsferie og uge 43.

Tilmelding til begge hold senest den 18. august 2023

Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

## Forår 2024

Hold B: Start Mandag den 08.01.2024 kl. 15.00 - kl. 15.45. Slut Mandag den 06.05.2024

Hold C: Start Mandag den 08.01.2023 kl. 15.45 - kl. 16.30. Slut Mandag den 06.05.2024

Pris: 15 gange 45 minutter i bassinet kr. 1.650,00 Max 10 deltagere.

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Ingen undervisning i uge 7 Vinterferie uge 10 og uge 14 Påskeferie.

Tilmelding til begge hold senest den 06. januar 2023 - Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

# Varmtvandstræning Sommerhold 2024

Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse - BLANDET HOLD

Vandet er ca. 34 grader varmt, det virker afspændende, og du har en dejlig fornemmelse i kroppen, når du har været aktiv i vand.

Såfremt du måtte have behov for individuelle hensyn, så tilstræber vi at efterkomme dem.

Hold 1: Start: Tirsdag d. 14. maj 2024 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag d. 04. juni 2024

Hold 2 Start: Tirsdag d. 14. maj 2024 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag d. 04. juni 2024

Pris 4 gange, kr. 450,00 - Max 10 deltagere.

Tilmelding senest d. 20. april 2024

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass, Mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

# Varmtvandstræning *Tirsdag blandet hold*



Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse  
Varmtvandstræning øger bevægeligheden og styrker, koordination og balance i kroppen og løser op for spændinger i din krop. Træning i det varme vand er skånsomt, da du bliver vægtløs og kan effektivt styrke i muskulaturen uden at belaste kroppen. Bevægelse i vandet giver ny energi i kroppen. Vi træner kondition, smidighed og styrke og laver nogle gode afspændingsøvelser i det varme vand. Alle kan deltage på holdene.

Hold E: Start: Tirsdag den 22.08.2023 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag den 12.12.2023

Hold F: Start: Tirsdag den 22.08.2023 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag den 12.12.2023

Hold G: Start: Tirsdag den 22.08.2023 kl. 16.45 - kl. 17.30 Slut: Tirsdag den 12.12.2023

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Pris: 15 gange 45 minutter i bassinet - kr. 1.650,00 - Max 10 deltagere.

Ingen undervisning i uge 42 efterårsferie og uge 43.

Tilmelding til alle holdene senest den 18. august 2023

Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør.

# Varmtvandstræning *Forår 2024 blandet hold*

Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse

Hold E: Start: Tirsdag den 09.01.2024 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag den 07.05.2024

Hold F: Start: Tirsdag den 09.01.2024 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag den 07.05.2024

Hold G: Start: Tirsdag den 09.01.2024 kl. 16.45 - kl. 17.30 Slut: Tirsdag den 07.05.2024

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Ingen undervisning i uge 7 vinterferie uge 10 og uge 13 påskeferie

Pris 15 gange kr. 1.650,00 - Max 10 deltagere.

Tilmelding til holdene senest d. 06. januar 2024

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass, Mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør.

# Aqua Yoga 2023

Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse

Aqua-Yoga er yoga tilpasset vand.

I det varme vand er kroppen i stand til at strække optimalt igennem og samtidig skåner det varme vand dine led.

Det styrker musklerne, støtter svage led og forbedrer din balance og koordination.

Især er træningen god for mave, hofter, ryg, bryst og skuldre.

Yoga giver dig indre ro og bedre balance.

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

**Hold 1:** Start: Torsdag den 14. september 2023 kl. 18.00 til kl. 18.45

Slut: Torsdag den 14. december 2023

**Hold 2:** Start: Torsdag den 14. september 2023 kl. 18.45 til kl. 19.30

Slut: Torsdag den 14. december 2023

Ingen undervisning i uge 42 efterårsferie og uge 43.

Pris: 12 gange kr. 1.350,00 - Max 11 deltager pr. hold

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Tilmelding til begge hold senest den 10. september 2023

Skoleleder Tine Sass, SMS Mobil: 51357780 eller Mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

# Aqua yoga 2024

Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse

Aqua Yoga er yoga tilpasset vand.

I det varme vand er kroppen i stand til at strække optimalt igennem og samtidig skåner det varme vand dine led.

Det styrker musklerne, støtter svage led og forbedrer din balance og koordination.

Især er træningen god for mave, hofter, ryg, bryst og skuldre.

Yoga giver dig indre ro og bedre balance.

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

**Hold 1** Start: Torsdag den 11. januar 2024 kl. 18.00 til kl. 18.45

Slut: Torsdag den 18. april 2024

**Hold 2** Start: Torsdag den 11. januar 2024 kl. 18.45 til kl. 19.30

Slut: Torsdag den 18. april 2024 - Max 11 deltager pr. hold.

Pris: 12 gange kr. 1.350,00 Max 11 deltager

Ingen undervisning i uge 7 Vinterferie, uge 10 og uge 13 påskeferie

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Tilmelding til begge hold senest den 08. januar 2024

Skoleleder Tine Sass, SMS Mobil: 51357780 eller Mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

# Aqua Yoga Mandag NYHED

*Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse*  
Aqua-Yoga er yoga tilpasset vand. I det varme vand er kroppen i stand til at strække optimalt igennem og samtidig skåner det varme vand dine led.

Det styrker musklerne, støtter svage led og forbedrer din balance og koordination. Især er træningen god for mave, hofter, ryg, bryst og skuldre. Yoga giver dig indre ro og bedre balance.

*Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskø*

*Start: Mandag den 11. september 2023 kl. 16.30 til kl. 17.15*

*Slut: Mandag den 11. december 2023*

*Ingen undervisning i uge 42 efterårsferie og uge 43.*

*Pris: 12 gange kr. 1.350,00 Max 11 deltager pr. hold*

## FORÅR 2024

*Start: Mandag den 08. januar 2024 kl. 16.30 til kl. 17.15*

*Slut: Mandag den 15. april 2024*

*Ingen undervisning i uge 7 vinterferie. uge 10 og uge 14 påskeferie.*

*Pris: 12 gange kr. 1.350,00 - Max 11 deltager*

*I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.*

*Tilmelding til begge hold senest den 10. september 2023*

*Skoleleder Tine Sass, SMS Mobil: 51357780 eller Mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)*

# Aqua Yoga Sommerhold 2024

*Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse*

Aqua-Yoga er yoga tilpasset vand. I det varme vand er kroppen i stand til at strække optimalt igennem og samtidig skåner det varme vand dine led. Det styrker musklerne, støtter svage led og forbedrer din balance og koordination. Især er træningen god for mave, hofter, ryg, bryst og skuldre. Yoga giver dig indre ro og bedre balance.

*Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskø.*

**Hold 1:** *Start: torsdag den 25 april 2024 kl. 18.00 til kl. 18.45*

*Slut: torsdag den 30. maj 2024*

**Hold 2:** *Start: torsdag den 13. april 2024 kl. 18.45 til kl. 19.30*

*Slut: torsdag den 30. maj 2024*

*Ingen undervisning i uge 19 Kristi Himmelfartsferie.*

*Pris: 5 gange kr. 560,00 Max 11 deltagere pr. hold*

*I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.*

*Tilmelding til begge hold senest den 15. april 2023*

*Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller Mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)*



# Mindfulness Sano



*Underviser: Yagalærer Birgith Laursen*

Glæde jer til en aften med ren forkælelse for krop, sind og sjæl. Vi begynder med 1 times yoga i gymnastiksalen. Pause på 15 minutter. Der vil stå saft og nødder i omklædnings rummet, som i kan nyde inden i går i bad og ifører jeres badedragt. Derefter 45 minutter Aqua Yoga.

Aftenen slutter af med bad, lækker bodyscrub og bodylotion. Dem der ønsker det kan benytte sauna efter Aqua Yoga. Det kan kun blive en dejlig aften. Det anbefales ikke at spise aftensmad inden undervisningen.

*Sted: Sano Slagelsevej 32, 4230 Skælskør*

*Dato: Fredag den 06 oktober 2023 - kl. 19.00 til kl. 21.30 Max 11 deltager*

*Pris: Kr. 375,00 Incl. lokaleleje, bodyscrub, bodylotion. saft og nødder.*

*Medbring: Behageligt tøj til yoga og badedragt, håndklæder og evt. badekåbe.*

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) eller SMS 51 35 77 80

## Forår 2024

Samme program som overstående

*Sted: Sano Slagelsevej 32 4230 Skælskør*

*Dato: Fredag den 24. februar 2024 kl. 19.00 til kl. 21.30 Max 11 deltager*

*Pris: Kr. 400,00, Incl. lokaleleje, bodyscrub, bodylotion. saft og nødder.*

*Medbring: Behageligt tøj til yoga og badetøj, håndklæder og evt. badekåbe.*

Tilmelding til skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) eller SMS 51 35 77 80

## Morgen yoga på Kobæk Strand for mænd og kvinder

*Underviser: Yagalærer Birgith Laursen*

Der er et dejligt energiboost fra morgenen til dig og din krop, med den smukkeste udsigt over Storebælt.

*Sted: Kobæk Strand ved broen*

*Der er gode parkerings forhold og toiletter.*

*Start: Søndag den 05. maj 2024 kl. 9.00 til kl. 10.00*

*Slut: Søndag den 23. juni 2024*

*Ingen undervisning i uge 20 Pinsen*

*Pris: 7 gange kr. 350,00 - Min. 10 deltager*

*Behageligt tøj efter vejret, yoga måtte og vand*

*Tilmelding til skoleleder Tine Sass*

*mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)*

*Senest den 29. april 2024*

*Ingen undervisning i uge 20*

*Slut:*





# Slip din angst/stress og spænding fri

*Underviser:Yogalærer Birgith Laursen*

Bevidst vejtrækning er en blid træningsform, der målrettet arbejder med /optimerer dit åndedræt, så du trækker vejret hensigtsmæssigt. Det betyder i praksis, at når du trækker vejret bevidst, sætter du opmærksomhed på din vejtrækning. Du trækker vejret ind gennem næsen med lukket mund og ånder stille og roligt ud. I løbet af få minutter har du en rolig og afspændt krop, en klar og fokuseret hjerne, samt bevidst kontrol over dine følelser.  
Medbring yoga måtte/ vand/ varmt tøj.

*Sted: Rådmandscentret - Skælskør*

*Start: Torsdag den 24. august 2023 kl. 16.00 til kl. 17.30*

*Slut: Torsdag den 28. september 2023*

*Pris: 6 gange - 12 undervisningslektioner kr. 450,00*

*Tilmelding til skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) eller SMS 51 35 77 80*

*Senest den 20. august 2024 6 gange - 12 undervisningslektioner*

## Stole yoga

*Underviser:Yogalærer Birgith Laursen*

Stoleyoga er en form for yoga, der kan udføres siddende i en stol. Det er perfekt til nybegynder eller personer med begrænset mobilitet. Yoga på stole kan hjælpe med at forbedre fleksibiliteten og bevægelsesomfanget samt øge styrke og udholdenhed. Derudover kan det hjælpe med at reducere stress og angst. Stoleyoga er også en god måde at få blid motion på. Hvis du ikke er i stand til at dyrke mere anstrengende former for yoga. Det eneste du behøver, er at sidde behageligt og have en solid stol.  
Medbring tæppe og vand.

*Sted: Rådmandscentret - Skælskør*

*Start: Torsdag den 24. august 2023 kl. 14.45 til 15.45*

*Slut: Torsdag den 28. september 2023*

*Pris: 6 gange kr. 325,00*

*Tilmelding til skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) eller SMS 51 35 77 80*

*Senest den 20. august 2023*

# Smykke Kursus - øreringe for begynder

Underviser Jeppe Therslund - Skælskør [www.bytherslund.dk](http://www.bytherslund.dk) - Facebook og Instagram



Jeppe er 16 år og har lavet smykker siden han var ca. 11 år. Jeppe har opbygget en virksomhed og har i dag CVR-nummer og sælger sine smykker både privat webshop og i butikker.

Lad din kreative side komme frem, og lav dine egne øreringe. Lad dig inspirere - og lav flotte og unikke øreringe.

I undervisningen er der rig mulighed for at udfolde sig i alle former for øreringe, fra små simple til lidt større og svære. Dermed vil der også være noget for enhver, som vil prøve kræfter med at lave sine egne desig. Der er mulighed for at købe alt hvad du skal bruge til øreringene - perler - smykkedele og værktøj. Medbring gerne selv materialer og værktøj. Har du brug for at leje værktøj så send en SMS Mobil 24249591, så sør-

ger jeg for, at det er klar til brug, når du kommer. Leje af basic-værktøj kr. 25,00.

Sted: Eggeslevmagle Skole Billedkunst lokalet

Dato: Søndag den 08. oktober 2023

Kl. 10.00 til kl. 15.00

Pris: 6 undervisningslektioner kr. 300,00

Max 10 deltager

Materialleudgifter og værktøj afregnes med Jeppe



Tilmeldning til skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) senest den 01. oktober 2023

## Forår

Smykke Kursus - frit valg - let øvede - Kurset er det samme som efterår 2023

Sted: Eggeslevmagle Skole Billedkunst lokalet

Dato: Søndag den 03. marts 2024 Kl. 10.00 til kl. 15.00

Pris: 6 undervisningslektioner kr. 400,00 Max 10 deltager

Materialer til kursus er incl. prisen. Værktøj afregnes med Jeppe

Tilmeldning til skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) - senest den 25. februar 2024



# Foredrag med Sportsfotograf Lars Rønbøg

**Det Røde Pakhus, Skælskør  
Onsdag den 15. november 2023 kl. 19**

Fotograf Lars Rønbøg har gennem mere end 25 år fulgt sport med sit kamera - Tour de France -VM i Fodbold Champions League, danske håndboldstriumfer, landsholdskampe i fodbold og ikke mindst Superligaen i fodbold. Hør historien fra steder som Parken, Dublin, Roubaix, Camp Nou, Wembley, Boxen i Herning, Champs Elysees, Brøndby ... Slagelse og Skælskør, hvor Lars har været bosat siden 1999.

Trumfen til Håndbold VM, Dramaet i Parken, Jublen i Brøndby, mudderet i Roubaix og en olympisk mester i Skælskør er bare nogle få af historierne i dette foredrag.

Messi, Zlatan, Mikkel Hansen, Pernille Harder, Armstrong, Kessler, Riis, Agger, Eriksen, Anja, Ståle, Rolf, Beckham, Axelsen og Ronaldo er blandt motiverne.

**Pris Kr. 100,00 - Tilmelding til [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) -Betaling Netbank - kvittering fra banken gælder som billet/billetter.**

**Vi sælger alkoholfri øl og vand.**

# Glaskurser - Slagelse

Underviser *Anni Sundbo Olsen - Boeslunde*



Har du lyst til at lave dit eget glas. f.eks. figurer, fade, skåle og hvad der ellers dukker op af ideer, er her muligheden. Er du nybegynder bliver du introduceret for nogle af de muligheder der er. I løbet af efteråret vil der være undervisning i ellige teknikker, men man kan også fordybe sig idet, man har lyst til. værktøjet er til låns. Forbrug af glas og brænding betales til underviseren.

Sted: Aktivitetscenter Midgård - Skolegade 8 - 4200 Slagelse.

Start: Onsdag den 13. september 2023 kl. 19.00 til kl. 21.15.

Slut: Onsdag den 22. november. 2023.

Pris: 10 gange - 30 undervisningslektioner kr. 1.225,00 Max 10 deltagere.

Ingen undervisning i uge 42 Efterårsferie,

Tilmelding til skoleleder *Tine Sass* mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

senest den 10. september 2023



## Tiffany glaskursus - weekend

Underviser *Anni Sundbo Olsen - Boeslunde*

Traditionel Tiffany er kendt fra middelalderen og det er det vi starter med lørdag formiddag, derefter er der frit arbejde i nyt og gammelt med individuel undervisning.

Alt værktøjet er til låns. Forbrug af glas og brænding betales til underviseren.

Sted: Aktivitetscenter Midgård - Skolegade 8 - 4200 Slagelse.

Start: lørdag den 07. oktober 2023 kl. 9,00 til kl. 16.00

Slut: søndag den 08. oktober 2023 kl. 9.00 til kl. 16.00

Pris: 16 undervisningslektioner kr. 675,00 Max 10 deltagere.

Tilmelding til skoleleder *Tine Sass* mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

senest den 01. oktober 2023



## Forår 2024

Underviser *Anni Sundbo Olsen - Boeslund*

Har du lyst til at lave dit eget glas. f.eks. figurer, fade, skåle og hvad der ellers dukker op af ideer, er her muligheden. Er du nybegynder bliver du introduceret for nogle af de muligheder der er. I løbet af efteråret vil der være undervisning i forskellige teknikker, men man kan også fordybe sig idet, man har lyst til.

Alt værktøjet er til låns. Forbrug af glas og brænding betales til underviseren.

Sted: Aktivitetscenter Midgård - Skolegade 8 - 4200 Slagelse.

Start: Onsdag den 17. januar 2024 kl. 19.00 til kl. 21.15

Slut: Onsdag den 29. maj 2024

Pris: 16 gange - 48 undervisningslektioner kr. 1.960,00 Max 10 deltagere.

Ingen undervisning i uge 7 Vinterferie og 1 uge i april. 2 uger mere ifølge aftale med *Anni*.

Tilmelding til skoleleder *Tine Sass* mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

senest den 10. januar 2024.



# Papirblomster

*Underviser: Lisbeth Cortsen Hansen - Næstved*

Det er sjovt at lave papirblomster, der rent faktisk ligner den ægte vare, men du kan også gå i den anden grøft og "skilte med" at blomsterne er kunstige.

Du kan lave blomsterne i lige de farver du synes om. På kurset lærer du kunsten at binde dine egne unikke crepepapirblomster og du får indblik i materialer og metoder til et smukt resultat.

*Sted; Eggeslevmagle Skole Billedkunst lokalet*

*Dato: Lørdag den 23. september 2023 kl. 11.00 - kl. 14.00*

*Pris: 4 undervisningslektioner Kr. 350,00 Max 14 deltager*

*Materialeudgifter er incl. prisen for kurset.*

*Men der er mulighed for, at købe materialer til at tage med hjem.*

*Afregnes med Lisbeth.*

*Tilmelding til skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)*

*senest den 15. september 2023*



# Pileflet

*Pilefletter Else Lund - Næstved*

*Vi fletter Zarzofade.*

Zarzofade har sin oprindelse i Spanien, hvor det blev brugt til afdypning af oste. Fadet er egnet til brød og frugt, og fungerer også godt som bagerist til fx. nybagte boller.

Hvis man sætter en hang på, kan det også bruges som sankekurv til fx. krydderurter. Medbring værktøj til pileflet, kan du ikke værktøj kan det lånes.

*Materialepris kr. 150,00 - 200,00 - Pil*

*- Afregnes med Else Lund*

*Sted: Eggeslevmagle Skole - Lokale Billedkunst*

*Søndag den 05. november 2023 kl. 10.00 til kl. 14.00*

*Pris kr. 250,00 Max 10 deltager*

*Tilmelding til skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) - senest den 15. oktober 2023*

# Vegetarisk madlavning



*Underviser: Annette Winther - Skælskør*

Dette kursus er for dig som gerne vil reducere dit kødforbrug, men mangler inspiration til at lave lækker aftenmad uden kød. På kurset vil du få inspiration til nye velsmagende måltider. Der vil være fokus på at det skal være nemme at lave og ikke kræver en masse specielle ingredienser og udstyr.

Du behøver ikke være veganer/vegetar/flexitar. Kurset er for alle der søger spændende inspiration i det grønne køkken.

Vi vil til hver kursus gang lave 2 forskellige aftenretter. På den måde får du en masse inspiration og prøvet mange forskellige slags vegetariske retter. Du får udleveret opskrifterne til alle retter, så du efter kurset selv kan lave maden i dig eget køkken.

*Materialeudgifter kr. 250,00 for alle 4 gange afregnes med Annette den første gang. Drikkevarer medbringes.*

*Sted: Eggeslevmagle Skole - Køkkenet - indgang i skolegården*

*Start: Onsdag den 23. august 2023 kl. 18.00 til kl. 21.45*

*Hveranden onsdag.*

*Slut: Onsdag den 04. oktober 2023*

*Pris: 4 gange - 20 undervisningslektioner kr. 550,00 Max 12 deltagere*

*Tilmelding senest den 20. august 2023*

*Tilmelding til Skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) eller SMS 51357780*

# Hjemmelavet is forår 2024

*Underviser: Annette Winther - Skælskør*

At kunne fylde fryseren med hjemmelavet is, eller fuldende en dessert med hjemmelavet kugle is er den rene luksus. Som ikke behøver være en svær kunst at lærer.

På dette kursus vil du lærer at fremstille forskellige typer is. Du vil både lære at fremstille is både med og den ismaskine. På dette kursus kommer vi også til, at fremstille enkelte elementer, som kan anvendes som tilbehør til den fremstillede is. Du vil få udleveret opskrifterne til at fremstille enkelte elementer, som tilbehør til den fremstillede is.

Du får udleveret opskrifterne, så du selv kan lave det i dit eget køkken.

*Materialeudgifter kr. 125,00*

*Eggeslevmagle Skole - Køkkenet -*

*indgang i skolegården*

*Søndag den 17. marts 2024 kl. 10.00 til kl. 14.00*

*Pris Kr. 300,00 - Max 12 deltagere*

*Tilmelding senest den Tilmelding til Skoleleder Tine*

*Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) eller SMS 51357780*



# Finere madlavning DALMOSE SKOLE

Underviser: Thomas Strøbel - Skælskør.

Kurset er for deltagere, som kan lide at lave/spise god mad. Menuen består som regel af forret, hovedret og dessert. Menuerne udarbejdes af kokken eller efter ønske fra deltagerne. Dette kursus er arrangeret i samarbejde med Hashøj Jægerklub. Alle er velkomne!



Sted: Dalmose Skole

Blomstervænget 5, 4261 Dalmose

Start: Onsdag den 20. september 2023 kl. 18.00 - kl. 21.45

Slut: Onsdag den 13. december 2023

Hver anden onsdag.

Ingen undervisning i uge 42 Efterårsferie

Pris: 6 gange - 30 undervisningslektioner kr. 800,00

Max 16 deltagere.

Materialeforbrug ca. kr. 100,00 pr. gang, som afregnes med Thomas fra gang til gang.

Drikkevarer medbringes.

Tilmelding til holdet senest den 05. september 2023.

Tilmelding til: Skoleleder Tine Sass, SMS Mobil 51 35 77 80 eller Mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

## Forår 2024

Underviser: Thomas Strøbel - Skælskør

Sted: Dalmose Skole Blomstervænget 5, 4261 Dalmose

Dette kursus er en forlængelse af efterårsholdet. Der er mulighed for at få endnu mere inspiration indenfor gastronomien. Der vil være temadage, hvor vi arbejder med spændende nye råvarer.

Sted: Dalmose Skole, Blomstervænget 5, 4261 Dalmose

Start: Onsdag den 07 februar 2024 kl. 18.00 - kl. 21.45 Hver anden onsdag.

Slut: Onsdag den 20. marts 2024

Pris: 4 gange 20 undervisningslektioner kr. 550,00

Materialeforbrug ca. kr. 100,00 pr. gang afregnes med Thomas.

Drikkevarer medbringes.

Tilmelding til holdet senest den 01. februar 2023.

Tilmelding til: Skoleleder Tine Sass,

SMS Mobil 51 35 77 80 eller Mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)





# Vilde spislige planter *Guidet tur*

Med Lise Mcalpine Kristiansen [www.opdagnaturen.dk](http://www.opdagnaturen.dk) Vi gentager en fantastisk tur, kan kun anbefales, deltagerne får meget med hjem. Smagsprøverne lavet af Lise er i sig selv en stor nydelse. Tag med på opdagelse efter efterårets vilde spiselige planter i den skønne natur omkring Kobæk, hvor vi finder grønne spiselige urter. Brombær, hasselnødder og brændenælder kender de fleste, mens rønnebær, slåenbær og tjørnebær er mindre kendt. Vi går på jagt med alle sanser. - Vi kigger, dufter, smager og mærker - så i lære de mest almindelige planter godt at kende. Efter en gudet tur får i smagsprøver på vildt mad f.eks. brændenældeboller, røllikesmør, rønnebærgele, hvidtjørnchutney og brombærmoussekage på hasselnødbund. Gode råd til anvendelse indgår også - og i får opskrifter på vilde madrester med hjem. **4 Søndag den 24. september 2023 kl. 10.00 til kl. ca. 13.00**

Sted: Naturskolen Vasebro - Lodshusvej 50, 4230 Skælskør Gå turens længde ca. 2 - 3 km.  
Pris incl. smagsprøver og opskrifter kr. 300,00 - Børn ifølge med voksne, betaler kun for smagsprøver Kr. 50,00 - Praktisk tøj efter vejret.  
Medbring: Kurv, saks og havehandsker, Lise tager lidt ekstra med.  
Evt. en notesbog til notater undervejs.  
Tilmelding til skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) senest den 15. september 2023

## Vindebro klaver



Underviser: Organist og underholdningsmusiker Knud Rasmussen, Slagelse.

Der undervises i nodelære og undervejs i grundlæggende musikteori så som akkorder (becifring) med mere. Jeg foretrækker brug af klaverskole (spillebog hvor niveauet stille og roligt stiger). Medbring også gerne egne noder.

**Undervisningen foregår på Skælskør Skole - Musikhuset.**

Start: Tirsdag den 19. september 2023 - Tidspunkt aftales med Knud Rasmussen..

Slut: Tirsdag den 12. december 2023

Pris: 12 gange 22,5 minutter, Solo kr. 1.300,00.

Ingen undervisning i uge 42 Efterårsferie.

**Yderligere oplysninger om klaver undervisning til**

**Knud Rasmussen mobil 51242937**

Tilmelding til klaver, Skoleleder Tine Sass, mobil 51 35 77 80 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

## Forår 2024

Underviser: Organist og underholdningsmusiker Knud Rasmussen, Slagelse.

Start: Tirsdag den 09. januar 2024 Tidspunkt aftales med Knud Rasmussen.

Slut: Tirsdag den 23. april 2024

Pris: 12 gange 22,5 minutter Solo kr. 1.300,00.

Ingen undervisning i uge 7, Vinterferie og uge 13, Påskeferie.

**Yderligere oplysninger om klaver undervisning til**

**Knud Rasmussen mobil 51422937**

Tilmelding til klaver, Skoleleder Tine Sass, mobil 51 35 77 80 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

# Vindebro blæseinstrument



*Underviser: Musiker og musiklærer Gry Brus Madsen - Skælskør*  
Gry underviser i tværføjte, blokføjte, klarinet, obo og saxofon. Undervisningen tager udgangspunkt i dine behov og ønsker. Kurset er for alle, som ønsker at spille et træblæseinstrument. Alle kan deltage uanset tidligere erfaringer med musik og instrumenter. Den eneste forudsætning er, at du har lyst til at opleve glæden ved at spille et instrument. Du kan starte uden musikalsk baggrund eller bruge undervisningen til at videreudvikle dine musikalske evner. Vi udforsker de genrer, du finder spændende eller ønsker at lære at kende. Eksempelvis klassisk, jazz, pop og musical. Vi arbejder med nodelæsning, teori, klang, udtryk og intonation efter behov og ønske.

*Kurset afholdes som soloundervisning.*

**Sted: Lille Egedevej 55 - 4220 Korsør**

*Har du spørgsmål inden du melder dig til kurser er du velkommen til at kontakte*

**Gry på Mobil 41 42 46 53.**

*Start: Mandag den 28 august 2023 - Slut: Mandag den 18. december 2023*

*Pris: 16 gange - 22,5 minutter kr. 1.750,00.*

*Ingen undervisning i uge 42 - Efterårsferien*

## Forår 2024

*Start: Mandag den 08. januar 2024 - Slut: Mandag den 13. maj 2024*

*Pris: 16 gange - 22,5 minutter kr. 1.750,00*

*Ingen undervisning i uge 7 Vinterferie og uge 15 Påskeferie:*

*Tilmelding til Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk).*

# Vindebro violin

*Underviser: Violinist Niels Peter Gudbergson - Skælskør.*

Undervisningen foregår i Vestergade 28, 4230 Skælskør. Dag og tidspunkt efter aftale. Violin er et meget brugt instrument især i klassisk musik, og lidt inden for folkemusik og Jazz. Violinundervisningen tager udgangspunkt i elevens niveau, og at det aldrig er for sent at begynde at spille violin.

Violinundervisningens formål er at skabe grundlag for musikalsk udfoldelse på et strygeinstrument. For at få glæde af at spille selv og sammen med andre, er det vigtigt, at man lærer sit instrument godt at kende. Undervisningen foregår privat.  
Mobil 27 26 91 65, mail: [npg@wienertrioen.dk](mailto:npg@wienertrioen.dk).

*Start: Onsdag den 30. august 202 - Slut: Onsdag den 06. december 2023.*

*Pris: 14 gange - 22,5 minutter kr. 1.500,00 ingen undervisning i uge 42, efterårsferie.*

## Forår 2024

*Start: Onsdag den 10 januar 2024 - Slut: Onsdag den 01. maj 2024*

*Pris: 15 gange - 22,5 minutter kr. 1.600,00.*

*Ingen undervisning i uge 7, Vinterferie og uge 13 Påskeferie.*

*Tilmelding til Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk).*



# Grafisk kursus i fred og ro

## Hensynstagen undervisning



Arbejde udført af deltager

Underviser: *Kunstner Susanne Thea, Korsør* - Læs mere på [www.susannethea.com](http://www.susannethea.com)

Holdet er tilegnet dig som gerne vil udfolde dig kreativt i rolige omgivelser og have det hyggeligt og sjovt. Vi arbejder med forskellige grafiske teknikker efter ønske. Collografi, monotypi, træsnit, linoleumstryk, kobber æstninger og raderinger. Vi tegner fra fotokopier, fotos, egne billeder, fri fantasi og efter dine egne skitser.

Dag, tidspunkt og antal gange aftales med *Susanne Thea*  
Start: *Tirsdag den 12. september 2023 Kl. 13.15 til kl. 17.15*  
Slut: *Tirsdag den 21 november 2023*  
Ingen undervisning i uge 42

Prisen udregnes på antal deltager og er incl. lokaleleje. Max 7 deltagere.

Undervisningen foregår på Sandvejsbanken 2, 4220 Korsør. Vær varmt påklædt, godt og lunt fodtøj og tøj, som kan tåle trykssvælte.

Kontakt: For yderligere oplysninger *Susanne Thea* om materialer som du skal medbringe. [mail@susannethea.com](mailto:mail@susannethea.com) - mobil: 21228251

## FORÅR 2024

Datoer for denne sæson aftales med *Susanne Thea*. For yderligere oplysninger kontakt *Susanne Thea* [mail@susannethea.com](mailto:mail@susannethea.com) mobil: 21228251

Tilmelding til Skoleleder *Tine Sass*, mobil: 51357780 eller Mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk).



Arbejde udført af deltager



# Maskeskursus

Underviser: Maskemager og kunstneriskleder af Magila Susan Dick Malberg Albertsen - Skælskør  
[www.maskelandet.dk](http://www.maskelandet.dk) [www.magila.art](http://www.magila.art) [www.denmagi-skelysskov.dk](http://www.denmagi-skelysskov.dk)

Vi skal skabe masker, som på alle måder vil være stærke. De vil opstå helt af sig selv fra dine hænder. Vi arbejder med en veludviklet form for papmache som vil holde i mange år. Vi maler og dekorerer dem så de både kan bæres og hænge på væggen. Du vil kunne bruge teknikken til meget andet skabende arbejde.

Medbring: Forklæde og /eller arbejdstøj + et par aviser. Hvis du har dekorationsemner du har lyst til at bruge medbringer du dem. Har du ynglingsmaling så medbring det

Sted: Magilas Værksted på Skælskør Skole, som vi deler med Billedskolen, Forhuset Indgang D 1. sal Gammelgade 10 - Skælskør. Der er P-plads på skole

Tid: Tirsdag den 10. oktober kl. 17.00 til ca. kl. 21.0

Lørdag den 14. oktober kl. 10.00 til kl. ca. 14.00

Søndag den 15. oktober kl. 10.00 til kl. ca. 14.00

**Det er meget vigtigt at komme alle 3 gange, for at kunne blive færdig!**

Pris: for alle 3 gange Kr. 500,00 Max 12 deltager - Børn over 12 år velkommen.

Materialeudgifter: 5 kg ler ca. 45,00 pr. deltager - Lim produkt 15 kr. pr deltager -

Hvid acryl 10 kr. pr. deltager - Limpatroner 4-5 pr deltager ca. 15 kr.

Knaphulestik 15-20 kr. pr. deltager - Maling giver Magilas. Vi har en del der skal bruges.



## Funktional træning

Underviser: Naturtræningsinstruktør Sidsel Stein Kirkegaard - Skælskør

Træning baseret på elementer fra naturtræning og crossfit, såsom cirkeltræning, Tabata, WOD med mere. Alle kan være med uanset træningsniveau, øvelserne tilpasses den enkelte undervejs, ingen erfaring nødvendig. Vi vil træne styrke, puls, balance, teknik og smidighed med din egen kropsvægt som bærende element. Træningen foregår udendørs i ALT slags vejr, ingen aflysning p.g.a. dårligt vejr! Træningen udendørs er afstressende og har en positiv indflydelse på vores bevægelsesglæde og motivation.

Medbring gerne liggeunderlag og en flaske vand. Tøj efter vejret.

Mødested: P-plads for enden af Skolevej, ved Eggeslevmagle Skolehal, 4230 Skælskør.

Start: Torsdag den 31. august 2023 kl. 17.00 til kl. 18.00

Slut: Torsdag den 19. oktober 2023 - Pris: 8 gange Kr. 300,00

Tilmelding senest den 27. august 2023 - Send en mail til [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) eller SMS Mobil 51357780



## FORÅR 2024

Start: Torsdag den 29. februar 2024 kl. 17.00 til kl. 18.00

Slut: Torsdag den 25. april 2024 - Pris: 8 gange Kr. 325,00

Tilmelding senest den 21. februar 2024 - Send en mail til [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) eller SMS Mobil 51357780

# CLAUS HOLM

## KANT, KÆRLIGHED og KAOS

Fotograf David Bering

**Tirsdag den 27. februar 2024 kl. 19.00**  
**Sted: Dalmosehallen, Stationsvej**

Denne aften bliver du taget med på en smagsrejse i Claus Holm køkkenunivers. Det bliver fantastisk underholdende og fyldt med energi, når den begejstret kok deler anekdoter fra sit eget liv og tager dig med på en tur gennem sit smagskompas med de fem smage.

Claus sætter stor ære i sit fag, og han kæmper for smagen og kvaliteten i den mad han laver. Uanset vores økonomiske formåen, har vi alle ret til et ordentligt måltid mad. Vi skal alle kunne følge med, og vi skal mødes vores råvarer i øjenhøjde og med fornuftige ambitioner. Det gælder også vores sundhed. Det handler om at spise for at leve og ikke for at overleve. Vi skal lave mad som smager fantastisk og som vi kan være stolte af at servere. Den skal være frisk og af gode råvarer, netop fordi den ikke holder i fem år.

Budskaberne er klare. Vi skal ikke dømme hinanden, men istedet forsøge at rumme hinanden, Vi skal elske vores hverdag. Vi skal alle spise, Enten sammen eller alene. Men vi kan samles om bordet, Det er det, maden og måltider kan.

Claus Holm fortæller om alt fra angsten om at slå til og drømmen om at være Jamie Oliver. Det bliver helt sikkert en følelsesmæssig rundtur, når han fortæller anekdoter fra sit liv. Og så er det krydret mæ masser af fynsk accent!

**Billetter: Send en Mail til [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)**

**Betaling Netbank: Nordea reg, nr. 0343**

**Kontonr. 6264638354**

**Kvittering fra banken gælder som billet/billetter.**

**Pris kr. 150,00**

**Der kan købes vand og øl, før foredraget.**