



# Naturoplevelser

## Tegneværksted - tegn hvad du ser.

Tir. 18. feb. til tir. 28. apr. 2020 10 kursusdage kl. 19-21.15

Underviser: Ane Boa. Lær at se og tegne det du ser. Du vil trin for trin blive ledt igennem et forløb af øvelser designet til at udvikle dit øje og din hånd, og samarbejdet mellem dem. Du vil lære at se mere omhyggeligt og tegne mere præcist.

Pris: 1275 kr.

Sted: Byens Hus, Hellerupvej 22-26, Hellerup.

## Mowe4Life - holistisk træning.

Tir. 18. feb. til tir. 12. maj 2020 10 kursusdage kl. 19-20.30

Underviser: Marianne Ottesen Weincke. Mowe4Life - holistisk træning baseret på principperne fra ManuVision træning.

Pris: 1065 kr.

Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.

## Yin yoga.

Tir. 18. feb. til tir. 19. maj 2020 13 kursusdage kl. 10-11.30

Underviser: Lise Lotte Asmussen. Yin yoga er en stille meditativ yogaform, hvor man gennem lange stræk arbejder med at smidiggøre bindevævet og påvirke kroppens energiflow. Hold: 2076223.

Pris: 1385 kr.

Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

## Yin yoga.

Tir. 18. feb. til tir. 19. maj 2020 13 kursusdage kl. 18-19.30

Underviser: Lise Lotte Asmussen. Yin Yoga er blid yoga, hvor du arbejder med dit bindevæv/fascia, med dine meridianer og dermed energibanerne i kroppen. Det er en meget mindfull yogaform, hvor du bevæger dig langsomt ind og ud af stillingerne.

Pris: 1385 kr.

Sted: Telefonfabrikken - Gladsaxe Kulturhus, Telefonvej 8, Søborg.

## Anna Ancher på Statens Museum for Kunst.

Ons. 19. feb. 2020 kl. 11.15-12.45

Underviser: Michelle Garnier. Statens Museum for Kunsts store forårsudstilling er en retrospektiv udstilling om Anna Ancher, en af de få kendte kvindelige kunstnere i Danmark. Og hvilken kunstner.

Pris: 145 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Ekstra 1: Anna Ancher På Smk.

Ons. 19. feb. 2020 kl. 13-14.30

Underviser: Michelle Garnier. Statens Museum for Kunsts store forårsudstilling er en retrospektiv udstilling om Anna Ancher, en af de få kendte kvindelige kunstnere i Danmark. Og hvilken kunstner.

Pris: 145 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## EKSTRA 2: Anna Ancher på Statens Museum for Kunst.

Ons. 19. feb. 2020 kl. 14.45-16.15

Underviser: Michelle Garnier. Statens Museum for Kunsts store forårsudstilling er en retrospektiv udstilling om Anna Ancher, en af de få kendte kvindelige kunstnere i Danmark. Og hvilken kunstner.

Pris: 145 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Hormoner i balance.

Ons. 19. feb. 2020 kl. 19-21

Underviser: Charlotte Bech. Vil du også kende de metoder, som let og elegant hjælper kvinderne på mine kurser igennem overgangsalderen, så de storsmilende og normalt fungerende kan sove godt om natten og leve deres liv fuldt ud om dagen?.

Pris: 145 kr.

Sted: Gentofte Hovedbibliotek, Ahlmanns Allé 6, Hellerup.

## Engelsk begyndere.

Ons. 19. feb. til ons. 15. apr. 2020 8 kursusdage kl. 14-15.40

Underviser: Mirjam Bastian. Du er begynder i forhold til at tale og læse det engelske sprog - eller du har brug for at genopfriske det du engang lærte i skolen.

Pris: 850 kr.

Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.

## Pilates for alle.

Ons. 19. feb. til ons. 6. maj 2020 10 kursusdage kl. 12.45-14.15

Underviser: Pia Johannesen. Styrk og stræk din krop hele livet! Med udgangspunkt i pilatesøvelser arbejder vi hele kroppen igennem hver gang. Fra top til tå! Det er vigtigt, at alle muskler holdes stærke.

Pris: 1065 kr.

Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

## Spansk - konversation.

Ons. 19. feb. til ons. 13. maj 2020 12 kursusdage kl. 12.20-13.50

Underviser: Vanesa Domenech Rosillo. Du er øvet i det spanske sprog og vi lægger derfor vægt på at konverserer på Spansk. Materialer til undervisningen aftales 1. mødegang. Hold: 2057333.

Pris: 1275 kr.

Sted: Byens Hus, Hellerupvej 22-26, Hellerup.



# Naturoplevelser

## IPad.

Tor. 20. feb. til tor. 5. mar. 2020 3 kursusdage kl. 09.30-11.40

Underviser: Casper Reverony. Bliv klædt på til "det digitale. samfund på den lette måde. Bliv fortrolig med de medfølgende programmer: Mail, Safari, Fotos, Kontakter, Adressebog, Kort(gps), Kalender, Påmindelser og Noter.

Pris: 640 kr.

Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.

## Gotvedgymnastik - fokus på fødder.

Tor. 20. feb. til tor. 2. apr. 2020 6 kursusdage kl. 15.15-16

Underviser: Helle Nissen Hansen. Gotvedbevægelser med fokus på fødder. Fødderne er vores fundament når vi står og går. De bærer dig gennemsnitligt 10-15.000 skridt hver dag Gennem øvelser og massage kan vi styrke og smidiggøre fødderne.

Pris: 315 kr.

Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

## Leg, musik og bevægelse 2-3 år.

Tor. 20. feb. til tor. 14. maj 2020 11 kursusdage kl. 16.15-17

Underviser: Anette Garsdal. Leg, dans og syng med dit barn og oplev, hvordan det giver energi og glæde at lytte og bevæge sig til musik.

Pris: 895 kr.

Sted: Vadgård Skole, Kong Hans Alle 32, Søborg.

## Leg, musik og bevægelse 3-5 år.

Tor. 20. feb. til tor. 14. maj 2020 11 kursusdage kl. 17.15-18

Underviser: Anette Garsdal. Leg, dans og syng med dit barn og oplev, hvordan det giver energi og glæde at lytte og bevæge sig til musik.

Pris: 895 kr.

Sted: Vadgård Skole, Kong Hans Alle 32, Søborg.

## Trommer og percussion.

Tor. 20. feb. til tor. 28. maj 2020 11 kursusdage kl. 16-16.45

Underviser: Jacob Juul Keller. Vi arbejder først med at lære klassisk grundteknik på lilletrommen og derefter rytmer, fills og koordination på hele trommesættet indenfor jazz, pop, latin, funk, reggae og fusionsmusik.

Pris: 1280 kr.

Sted: Undervisningscentret - Frødings Alle, Frødings Alle 8 & 8a, Søborg.

## Trommer og percussion.

Tor. 20. feb. til tor. 28. maj 2020 11 kursusdage kl. 16.45-17.30

Underviser: Jacob Juul Keller. Vi arbejder først med at lære klassisk grundteknik på lilletrommen og derefter rytmer, fills og koordination på hele trommesættet indenfor jazz, pop, latin, funk, reggae og fusionsmusik.

Pris: 1280 kr.

Sted: Undervisningscentret - Frødings Alle, Frødings Alle 8 & 8a, Søborg.

## Trommer og percussion.

Tor. 20. feb. til tor. 28. maj 2020 11 kursusdage kl. 17.40-18.25

Underviser: Jacob Juul Keller. Vi arbejder først med at lære klassisk grundteknik på lilletrommen og derefter rytmer, fills og koordination på hele trommesættet indenfor jazz, pop, latin, funk, reggae og fusionsmusik.

Pris: 1280 kr.

Sted: Undervisningscentret - Frødings Alle, Frødings Alle 8 & 8a, Søborg.

## Zumba Fitness Dans.

Tor. 20. feb. til tor. 28. maj 2020 12 kursusdage kl. 18.30-19.15

Underviser: Martin Møller. Zumba Fitness udmærker sig ved at være smadder sjovt, samtidig med at det er god motion. Det føles faktisk lidt som når en fest er på sit højeste, men vi hopper alle de indledende manøvrer over og går direkte på dansegulvet.

Pris: 635 kr.

Sted: Telefonfabrikken - Gladsaxe Kulturhus, Telefonvej 8, Søborg.

## Akustisk guitar.

Tor. 20. feb. til tor. 11. jun. 2020 14 kursusdage kl. 17-17.45

Underviser: Benjamin Grandlev Bonnevie. Kurset er for dig, der ønsker at udvikle dit guitar spil hvad enten du er begynder eller har spillet i mange år.

Pris: 1500 kr.

Sted: Engelsborgskolen, Engelsborgvej 66, Kongens Lyngby.

## Akustisk guitar.

Tor. 20. feb. til tor. 11. jun. 2020 14 kursusdage kl. 17.55-18.40

Underviser: Benjamin Grandlev Bonnevie. Kurset er for dig, der ønsker at udvikle dit guitar spil hvad enten du er begynder eller har spillet i mange år.

Pris: 1500 kr.

Sted: Engelsborgskolen, Engelsborgvej 66, Kongens Lyngby.

## Akustisk guitar.

Tor. 20. feb. til tor. 11. jun. 2020 14 kursusdage kl. 18.50-19.35

Underviser: Benjamin Grandlev Bonnevie. Kurset er for dig, der ønsker at udvikle dit guitar spil hvad enten du er begynder eller har spillet i mange år.

Pris: 1500 kr.

Sted: Engelsborgskolen, Engelsborgvej 66, Kongens Lyngby.



# Naturoplevelser

## Klaver.

Fre. 21. feb. til fre. 29. maj 2020 11 kursusdage kl. 16-16.45

Underviser: Jacob Juul Keller. Klaverundervisning for begyndere og øvede. Repertoire, nodelæsning, teori mm. efter deltagerens behov og ønsker. Hold: 2086621. Pris: 1175 kr.

Sted: Undervisningscentret - Frødings Alle, Frødings Alle 8 & 8a, Søborg.

## Ensemble renaissance- og barok - weekend.

Lør. 22. og søn. 23. feb. 2020 2 kursusdage kl. 10-17.30

Underviser: Juliane Philine Rothmaler. Vi fordyber os en weekend i renaissancens og barokkens ensemblemusik. Noderne bliver tilsendt inden kursusstart så du kan øve dig hjemme. Alle instrumenter og sangere er velkommen til.

Pris: 750 kr.

Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

## Spansk - Lynkursus og brush-up.

Lør. 22. feb. til lør. 7. mar. 2020 3 kursusdage kl. 11-13.35

Underviser: Martha Elias. Der er fokus på at introducere spansk og latinamerikansk sprog og kultur. Med udtale-, læse-, tale-, skrive-, dialog- og repetitionsøvelser. Efter kurset vil deltagerne kunne hilse, præsentere sig selv og føre korte samtaler.

Pris: 475 kr.

Sted: Byens Hus, Hellerupvej 22-26, Hellerup.

## Kreativ Glaskunst.

Lør. 22. feb. til søn. 8. mar. 2020 3 kursusdage kl. 10-15

Underviser: Jannice Cassandra Hansen. Lær at lave smukke ting i glas.

Pris: 1305 kr.

Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.

## Familiégymnastik 2-3 år.

Lør. 22. feb. til lør. 16. maj 2020 9 kursusdage kl. 10-10.45

Underviser: Vinnie Lund-Rasmussen. Her får far, mor eller bedsteforældre og børn mulighed for sjove timer med leg, motion, gymnastikredskaber og god musik.

Pris: 735 kr.

Sted: Lundtofte Skole, Nøjsomhedsvej 1-11, Kongens Lyngby.

## Familiégymnastik 3-5 år.

Lør. 22. feb. til lør. 16. maj 2020 9 kursusdage kl. 11-11.45

Underviser: Vinnie Lund-Rasmussen. Her får far, mor eller bedsteforældre og børn mulighed for sjove timer med leg, motion, gymnastikredskaber og god musik.

Hold: 2033032.

Pris: 735 kr.

Sted: Lundtofte Skole, Nøjsomhedsvej 1-11, Kongens Lyngby.

## Familie Yoga og Mindfulness 2-6 år.

Lør. 22. feb. til lør. 6. jun. 2020 10 kursusdage kl. 10-10.50

Underviser: Anabella Rerup. Yoga & Mindfulness er sjov børneyoga oplevet og fortalt gennem historiefortælling, sjove øvelser der skærper fokusset, koncentrationen og samarbejdet. Vi øver os sammen og har det sjovt. Vi leger samarbejdslege og sanslege.

Pris: 815 kr.

Sted: Vadgård Skole, Kong Hans Alle 32, Søborg.

## Mavedans for begyndere.

Søn. 23. feb. til søn. 3. maj 2020 8 kursusdage kl. 10-11.30

Underviser: Pia Johannesen. Orientalisk dans er motion for kvinder i alle aldre. Det er oprindeligt en tusind år gammel dans med rødder i det osmanniske rige og hele den arabiske verden. Mavedans symboliserer det sensuelle, smukke og graciøse.

Pris: 850 kr.

Sted: Telefonfabrikken - Gladsaxe Kulturhus, Telefonvej 8, Søborg.

## Klaver.

Man. 24. feb. til man. 11. maj 2020 10 kursusdage kl. 16-17.15

Underviser: Michael Bønsdorf. Klaverundervisning for begyndere og øvede. Repertoire, nodelæsning, teori mm. efter deltagerens behov og ønsker. Hold: 2086563.

Pris: 1500 kr.

Sted: Maglegårdsskolen, Maglegård Skolevej 1, Hellerup.

## Helt op på lakridserne.

Tir. 25. feb. 2020 kl. 12.30-14

Underviser: Marianne Bentzen. Uanset om du er til salmiak, chili, ingefær eller klassisk lakrids, så er den lakrids, som vi skal opleve på vores lakridstur af en helt speciel kaliber.

Pris: 245 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## FN-byen og de 17 Verdensmål.

Tir. 25. feb. 2020 kl. 12.35-15.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Arrangementet omfatter rundvisning i FN-Byen samt frokost på Café Det Simrer. FN-organisationen er værter for rundvisningen (og honoreres ikke for dette).

Pris: 395 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Slank, sund og stærk med Anne Hjernøe.

Tir. 25. feb. 2020 kl. 19-21

Underviser: Anne Hjernøe. Vil du gerne have inspiration til en sundere og stærkere hverdag? Vil du blive bedre til at få smagen ind i dit måltid, så du bliver ordentlig mæt?.

Pris: 165 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.



# Naturoplevelser

## Tokyo - en smeltedigel af gammelt og nyt.

Tir. 25. feb. 2020 kl. 19-21

Underviser: Asger Røjle Christensen. I september 2019 udkom bogen "Tokyo - en smeltedigel af gammelt og nyt". Asger følger den op med et foredrag om sin hjemby gennem tolv år af sit lange liv.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Tysk III.

Tir. 25. feb. til tir. 2. jun. 2020 13 kursusdage kl. 17-18.40

Underviser: Birgitte Tulstrup Hermann. Gennem undervisningen i tysk lærer du både gloser og grammatik, så du opbygger et brugbart ordforråd til hverdags- og rejsesituationer.

Pris: 1385 kr.

Sted: Engelsborgskolen, Engelsborgvej 66, Kongens Lyngby.

## Klaver.

Tir. 25. feb. til tir. 9. jun. 2020 14 kursusdage kl. 16.30-17.15

Underviser: Mathias Holm Jørgensen. Klaverundervisning for begyndere og øvede. Repertoire, nodelæsning, teori mm. efter deltagerens behov og ønsker. Hold: 2086541.

Pris: 1500 kr.

Sted: Vadgård Skole, Kong Hans Alle 32, Søborg.

## Klaver.

Tir. 25. feb. til tir. 9. jun. 2020 14 kursusdage kl. 17.25-18.10

Underviser: Mathias Holm Jørgensen. Klaverundervisning for begyndere og øvede. Repertoire, nodelæsning, teori mm. efter deltagerens behov og ønsker. Hold: 2086551.

Pris: 1500 kr.

Sted: Vadgård Skole, Kong Hans Alle 32, Søborg.

## Engelsk - Learning by talking.

Tir. 25. feb. til tir. 9. jun. 2020 15 kursusdage kl. 17-18.40

Underviser: Saima Mushtaq. This is a conservation course to improve your English skills to make you as fluent as possible. We will read short texts and watch small videos which will make you smile. Everything from Trump to trivia. Hold: 2055133.

Pris: 1595 kr.

Sted: Byens Hus, Hellerupvej 22-26, Hellerup.

## Tysk II.

Ons. 26. feb. til ons. 3. jun. 2020 13 kursusdage kl. 10-11.40

Underviser: Birgitte Tulstrup Hermann. Kurset for dig, som har gennemgået tysk 1 eller har haft tysk i nogle år i skolen eller lignende. Måske er sproget lidt rustent, men det kan genopfriskes.

Pris: 1385 kr.

Sted: Byens Hus, Hellerupvej 22-26, Hellerup.

## Fransk for begyndere.

Ons. 26. feb. til ons. 3. jun. 2020 14 kursusdage kl. 17-18.40

Underviser: Lis Broberg Brix. Dette fransk kursus er for begyndere. Vi øver ordforråd og basal grammatik. Der bliver sætnings øve opgaver, franske sange, fransk kunst og lidt fransk politik. Bienvenue! Hold: 2055503.

Pris: 1490 kr.

Sted: Byens Hus, Hellerupvej 22-26, Hellerup.

## Borddekorationer.

Tor. 27. feb. 2020 kl. 18.30-21

Underviser: Maria Vivi Petersen. Kom og lær teknikken, så du kan lave borddekorationerne til din næste fest. Vi taler om farvesammensætning og proportioner. Vi arbejder med årstidens blomster og farver. Du får din egen dekoration med hjem fra workshoppen.

Pris: 475 kr.

Sted: Butik PRYD, Bagsværd Hovedgade 95A, Bagsværd.

## Græsk III.

Tor. 27. feb. til tor. 14. maj 2020 10 kursusdage kl. 17.10-18.25

Underviser: Angeliki Alexiou. Vi vil læse små tekster sammen og lære basis-grammatik. Du lærer til at sige korte sætninger, som du kan bruge i hverdags situationer. Målet er at starte med at lære græsk på en sjov, interaktiv måde.

Pris: 795 kr.

Sted: Buddinge Skole, Kildebakkegårds Alle 155, Søborg.

## Græsk I-II.

Tor. 27. feb. til tor. 14. maj 2020 10 kursusdage kl. 18.40-19.55

Underviser: Angeliki Alexiou. Dette kursus henvender sig til dem, som gerne vil lære nygræsk eller har deltaget i en enkelt sæson i sproget. I løbet af kurset kommer vi til at gennemgå alfabetet, men også lette samtale- og skriveøvelser.

Pris: 795 kr.

Sted: Buddinge Skole, Kildebakkegårds Alle 155, Søborg.

## Bassintræning for hele kroppen.

Fre. 28. feb. til fre. 29. maj 2020 10 kursusdage kl. 15-15.45

Underviser: Jonna Gredsted. I bassintræning bruges vandet fuldt ud i form af dets egenskaber.:

Pris: 930 kr.

Sted: Seniorcenter Bakkegården, Taxvej 18, Bagsværd.

## Bassintræning for hele kroppen.

Fre. 28. feb. til fre. 29. maj 2020 10 kursusdage kl. 15.50-16.35

Underviser: Jonna Gredsted. I bassintræning bruges vandet fuldt ud i form af dets egenskaber.:

Pris: 930 kr.

Sted: Seniorcenter Bakkegården, Taxvej 18, Bagsværd.



# Naturoplevelser

## Bassintræning for hele kroppen.

Fre. 28. feb. til fre. 29. maj 2020 10 kursusdage kl. 16.40-17.25

Underviser: Jonna Gredsted. I bassintræning bruges vandet fuldt ud i form af dets egenskaber:.

Pris: 930 kr.

Sted: Seniorcenter Bakkegården, Taxvej 18, Bagsværd.

## Bassintræning for XL - XXL kvinder.

Fre. 28. feb. til fre. 29. maj 2020 10 kursusdage kl. 17.30-18.15

Underviser: Jonna Gredsted. Undervisningen foregår i et privat varmtvandsbassin. Du behøver ikke at kunne svømme for at deltage, da undervisningen foregår i et bassin, hvor du kan bunde. Der er max. 6 deltagere på holdet.

Pris: 930 kr.

Sted: Seniorcenter Bakkegården, Taxvej 18, Bagsværd.

## Smykkedesign.

Lør. 29. feb. 2020 kl. 09-17

Underviser: Berglind Levisdottir. Smykkedesign med Art Silver teknikken, er en af de nyeste metoder indenfor smykkefremstilling, der giver mulighed for at lave smykker af ægte materialer som sølv, guld, bronze og kobber.

Pris: 475 kr.

Sted: Oplysningsforbundshuset, Lundtoftevej 212, Kongens Lyngby.

## Spansk mad med vin (menu paella).

Lør. 29. feb. 2020 kl. 10.30-13.30

Underviser: Vanesa Domenech Rosillo. På dette kursus, vil vi lære at lave nogle af de klassiske spanske retter, som Vanesas mor og farmor har lært hende. Vi drikker et glas spansk hvidvin under madlavningen og tager et glas spansk rødvin til maden.

Pris: 465 kr.

Sted: Undervisningscentret - Frødings Alle, Frødings Alle 8 & 8a, Søborg.

## Da Pacem- Verleih uns Frieden.

Lør. 29. feb. og søn. 1. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-15.30

Underviser: Ute Goedecke. En weekend med Renæssancemusik under titlen Da Pacem - Giv os fred - Verleih uns Frieden.

Pris: 750 kr.

Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

## Spansk Tapas.

Søn. 1. mar. 2020 kl. 11.30-16

Underviser: Luis Saiz Lopez. TAPAS er blevet meget populær i Danmark i de senere år. I Spanien er der stor tradition med TAPAS. Vi skal forberede 8 lækre spanske tapas fra bunden.

Pris: 465 kr.

Sted: Bagsværd Ny Skole, Bagsværd Hovedgade 62, Bagsværd.

## Spansk I - intensivt søndagskursus.

Søn. 1. mar. til søn. 24. maj 2020 6 kursusdage kl. 09-12.30

Underviser: Mikel Lapatza Flores. Gennem undervisningen i spansk lærer du både gloser og grammatik, så du opbygger et brugbart ordforråd til hverdags- og rejsesituationer.

Pris: 1275 kr.

Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

## Spansk II - intensivt søndagskursus.

Søn. 1. mar. til søn. 24. maj 2020 6 kursusdage kl. 12.45-14.25

Underviser: Mikel Lapatza Flores. Du kan noget spansk allerede, f.eks. gennem 1-2 sæsoners aftenskoleundervisning. Her kommer du videre med at udvide dit ordforråd og øver udtale af sprog samtidig med, at vi repeterer den grundlæggende grammatik.

Pris: 635 kr.

Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

## FNs 17 Verdensmål - mål 16 og mål 17.

Tir. 3. mar. 2020 kl. 10-12

Underviser: Ditlev Nissen. AOF Gladsaxe tilbyder her en debat- og foredragsrække med forskellige oplægsholdere, der sætter fokus på de 17 verdensmål. Foredraget foregår tirsdag kl. 10-12 Gladsaxe Hovedbiblioteks Rådhuscafé.

Pris: 125 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Lakridsfest i Bagsværd.

Tir. 3. mar. 2020 kl. 17.30-21.30

Underviser: Marianne Bentzen.

Pris: 495 kr.

Sted: AOF Gentoft, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Bjørn Wiinblads kunstnerhjem.

Fre. 6. mar. 2020 kl. 11-12.15

Underviser: Lokal Rundviser. Bjørn Wiinblad (1918-2006) var en ener i dansk kunst med hans letgenkendelige streg - en humørfyldt, farverig og frodig kunsthåndværker.

Pris: 175 kr.

Sted: AOF Gentoft, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Glas workshop for børn og voksne.

Lør. 7. mar. 2020 kl. 10-13

Underviser: Jannice Cassandra Hansen. Tag dit barn eller barnebarn med ind i glaskunstens forunderlige verden. I får mulighed for at lave et flot, farvestrålende glasmotiv helt fra bunden.

Pris: 525 kr.

Sted: Taped Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentoft.





# Naturoplevelser

## Sy med dit barn - weekend.

Lør. 7. og søn. 8. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-14.35  
Underviser: Vibeke Schou. Få en kreativ weekend sammen med dit barn eller barnebarn. Sy hvad du har lyst til, tøj, tasker, hatte, bamser, dukke, tøj til disse eller hvad man ellers kan finde på. Få råd og vejledning undervejs af erfaren underviser.  
Pris: 815 kr.  
Sted: Undervisningscentret - Frødings Alle, Frødings Alle 8 & 8a, Søborg.

## Selvforsvar - weekendkursus.

Lør. 7. og søn. 8. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-14.35  
Underviser: Eva-Andrea Erichsen. lær at forsvare dig selv og få selvtillid. Hvis man skal forsvare sig selv, handler det både om fysisk og psykologi. Du vil blive introduceret til hvordan man forsvare dig selv og håndtere en optrappet konflikt.  
Pris: 530 kr.  
Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.

## Seminar for Horn.

Lør. 7. og søn. 8. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-15  
Underviser: Henning Hansen. Deltag i et intensivt blæser- og slagtøjskursus sammen med andre musiske entusiaster. Hvis du er lidt øvet på dit instrument og trænger til et skub videre med klang, udtryk eller teknik, er dette kursus lige noget for dig.  
Pris: 795 kr.  
Sted: Gladsaxe Musik- og Billedskole, Telefonvej 8, Søborg.

## Seminar for klarinet og basklarinet.

Lør. 7. og søn. 8. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-15  
Underviser: Søren Elbo. Deltag i et intensivt blæser- og slagtøjskursus sammen med andre musiske entusiaster. Hvis du er lidt øvet på dit instrument og trænger til et skub videre med klang, udtryk eller teknik, er dette kursus lige noget for dig.  
Pris: 795 kr.  
Sted: Gladsaxe Musik- og Billedskole, Telefonvej 8, Søborg.

## Seminar for tværfløjter.

Lør. 7. og søn. 8. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-15  
Underviser: Pia Kaufmanas. Deltag i et intensivt blæser- og slagtøjskursus sammen med andre musiske entusiaster. Hvis du er lidt øvet på dit instrument og trænger til et skub videre med klang, udtryk eller teknik, er dette kursus lige noget for dig.  
Pris: 795 kr.  
Sted: Gladsaxe Musik- og Billedskole, Telefonvej 8, Søborg.

## Seminar for saxofoner.

Lør. 7. og søn. 8. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-15  
Underviser: Stefan Bauer. Deltag i et intensivt blæser- og slagtøjskursus sammen med andre musiske entusiaster. Hvis du er lidt øvet på dit instrument og trænger til et skub videre med klang, udtryk eller teknik, er dette kursus lige noget for dig.  
Pris: 795 kr.  
Sted: Gladsaxe Musik- og Billedskole, Telefonvej 8, Søborg.

## Seminar for slagtøj.

Lør. 7. og søn. 8. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-15  
Underviser: Mads Drewsen. Deltag i et intensivt blæser- og slagtøjskursus sammen med andre musiske entusiaster. Hvis du er lidt øvet på dit instrument og trænger til et skub videre med klang, udtryk eller teknik, er dette kursus lige noget for dig.  
Pris: 795 kr.  
Sted: Gladsaxe Musik- og Billedskole, Telefonvej 8, Søborg.

## Seminar for fagot.

Lør. 7. og søn. 8. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-15  
Underviser: Klaus Erik Frederiksen. Deltag i et intensivt blæser- og slagtøjskursus sammen med andre musiske entusiaster.  
Pris: 795 kr.  
Sted: Gladsaxe Musik- og Billedskole, Telefonvej 8, Søborg.

## Seminar for trompet og cornet.

Lør. 7. og søn. 8. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-15  
Underviser: Andreas Jul Nielsen. Deltag i et intensivt blæser- og slagtøjskursus sammen med andre musiske entusiaster. Hvis du er lidt øvet på dit instrument og trænger til et skub videre med klang, udtryk eller teknik, er dette kursus lige noget for dig.  
Pris: 795 kr.  
Sted: Gladsaxe Musik- og Billedskole, Telefonvej 8, Søborg.

## Seminar for trombone, tuba, bariton.

Lør. 7. og søn. 8. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-15  
Underviser: Anders F. Mikkelsen. Deltag i et intensivt blæser- og slagtøjskursus sammen med andre musiske entusiaster. Hvis du er lidt øvet på dit instrument og trænger til et skub videre med klang, udtryk eller teknik, er dette kursus lige noget for dig.  
Pris: 795 kr.  
Sted: Gladsaxe Musik- og Billedskole, Telefonvej 8, Søborg.

## EKSTRA: Lakridsfest i Bagsværd den 9/3.

Man. 9. mar. 2020 kl. 17.30-21.30  
Underviser: Marianne Bentzen.  
Pris: 495 kr.  
Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.



# Naturoplevelser

## Mars 2020 - Missioner til den røde planet.

Man. 9. mar. 2020 kl. 19-21

Underviser: Michael Linden-Vørnle. Hvad har vi lært om Mars, den røde planet, på vores missioner til den gennem tiden? Og er vores naboplanet menneskets næste stop på en rejse videre ud i rummet?.

Pris: 100 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Italiensk madlavning.

Man. 9. mar. til man. 20. apr. 2020 3 kursusdage kl. 17-21.15

Underviser: Guiseppe Favasuli. På dette kursus vil vi foretage en kulinarisk rejse gennem regioner af Italien, som hver især har deres køkken og retter, de er kendte for.

Pris: 1155 kr.

Sted: Undervisningscentret - Frødings Alle, Frødings Alle 8 & 8a, Søborg.

## Sidste nyt om tarmflora- I.

Tir. 10. mar. 2020 kl. 19-21

Underviser: Charlotte Bech.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Forårs krans.

Tor. 12. mar. 2020 kl. 18.30-21

Underviser: Maria Vivi Petersen. Kom og lær teknikken, så du kan lave smukke krans år rundt. Vi taler om farvesammensætning og proportioner. Vi arbejder med årstidens blomster og farver. Du får din egen krans med hjem fra workshoppen.

Pris: 475 kr.

Sted: Butik PRYD, Bagsværd Hovedgade 95A, Bagsværd.

## Den Kinesiske Drøm.

Tor. 12. mar. 2020 kl. 19-21

Underviser: Laurids Mikaelson. I disse år træder Kina for alvor ind på den helt store globale scene. Som det har været siden Deng Xiaopings tid, sker det med den styrke, som den indenrigske udvikling betinger.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## \*Ekstra instruktion Søborg Harmoniorkester.

Lør. 14. mar. 2020 2 kursusdage kl. 09-14

Underviser: Peter Harbeck. Hold: 2088521.

Sted: Vadgård Skole, Kong Hans Alle 32, Søborg.

## Italiensk - Lynkursus.

Lør. 14. til lør. 28. mar. 2020 3 kursusdage kl. 14-16.35

Underviser: Martha Elias. Der er fokus på at introducere italiensk sprog og kultur gennem udtale-, læse-, tale-, skrive-, dialog- og repetitionsøvelser.

Pris: 475 kr.

Sted: Byens Hus, Hellerupvej 22-26, Hellerup.

## Streetfood.

Søn. 15. mar. 2020 kl. 11-15.30

Underviser: Louise Rasmussen. Streetfood har mange forskellige smagsnuancer og traditionelle retter.

Pris: 465 kr.

Sted: Buddinge Skole, Kildebakkegårds Alle 155, Søborg.

## Kobberkøkkenet på Christiansborg.

Søn. 15. mar. 2020 kl. 14-16.15

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel.

Pris: 295 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## FNs 17 Verdensmål -Hvor er vi nået til i dag?.

Tir. 17. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-10.55

Underviser: Steen Gade. AOF Gladsaxe tilbyder her en debat- og foredragsrække med forskellige oplægsholdere, der sætter fokus på de 17 verdensmål. Foredraget foregår tirsdag kl. 10-12 Gladsaxe Hovedbiblioteks Rådhuscafé.

Pris: 125 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Sidste nyt om tarmflora- II.

Tir. 17. mar. 2020 kl. 19-21

Underviser: Charlotte Bech. Ved denne debataften skal vi gå i dybden med, hvordan vi får en bedre tarmflora - og dermed får vores madglæde, livsglæde og livsenergi tilbage.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Islamisk Moske på Nørrebro.

Ons. 18. mar. 2020 kl. 14-15.15

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Moskéen blev indviet den 19. juni 2014 og er den første moske i Danmark med en tilhørende minaret, kuppel og et smalt tårn på 20 meter.

Pris: 275 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Energitårnet ARGO i Roskilde.

Tor. 19. mar. 2020 kl. 15.30-17

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. I Roskilde ligger et af Danmarks mest energivenlige forbrændingsanstalter. Faktisk er anlægget med til at anbringe Danmark i eliten af europæiske lande, når det gælder genanvendelse.

Pris: 225 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Silkevejene.

Tor. 19. mar. 2020 kl. 19-21

Underviser: Laurids Mikaelson. Af hensyn til Kinas interne udvikling, navnlig økonomisk udvikling af Vestkina og det centrale Kina, har Kina sat et kæmpeprojekt i søen, nemlig en moderne version af Silkevejen.



# Naturoplevelser

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Modeskaberen Margit Brandt.

Tor. 19. mar. 2020 kl. 19-21

Underviser: Anne Nørkjær Bang. Op gennem 60'erne og 70'erne satte især én kvinde sit præg på dansk mode og livsstil for en hel generation: Margit Brandt.

Pris: 145 kr.

Sted: Gentofte Hovedbibliotek, Ahlmanns Allé 6, Hellerup.

## Københavns Rådhus - ukendte steder.

Fre. 20. mar. 2020 kl. 14.25-17

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Kom med AOF på en usædvanlig rundvisning i et usædvanligt hus. I januar 1903 fik København sit nuværende rådhus, tegnet af arkitekten Martin Nyrop. Denne var inspireret af renæssancerådhuset i Siena, Italien.

Pris: 335 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Bernstorff Slot og Slotshave i forårsklæder.

Fre. 20. mar. 2020 kl. 14.30-16.30

Underviser: Marianne Bentzen. På det højeste sted i Bernstorff Slotshave ligger det smukke hvide Bernstorff Slot, som er omdrejningspunktet for denne forårstur.

Pris: 340 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Lille Mølle, Christianshavn.

Lør. 21. mar. 2020 kl. 12-13.30

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Lille Mølle, der er fredet, er opført som hollandsk mølle i 1783 og er den ene af bare to stadig eksisterende møller på volden.

Pris: 325 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Kreativ Påskeglaskunst.

Lør. 21. og søn. 22. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-15

Underviser: Jannice Cassandra Hansen. På dette kursus kan du lave fine påsketing. Det kan være påskeæg til at hænge op, påskekyllinger, påskeharer eller anden påskepynt. Men det kunne også være påskeblomster eller bare forårsblomster.

Pris: 985 kr.

Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.

## Afternoon tea på d'Angleterre.

Søn. 22. mar. 2020 kl. 14.25-17.30

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel.

Pris: 865 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Nulfejlskultur og 12 tals-piger.

Tir. 24. mar. 2020 kl. 19-21

Underviser: John Aasted Halse. John Aasted Halses foredrag er morsomme og inspirerende.

Pris: 155 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Påskedekorationer.

Tor. 26. mar. 2020 kl. 18.30-21

Underviser: Maria Vivi Petersen. Kom og lær teknikken, så du kan lave påskedekorationer til dit hjem eller en værtindegave til påskefrokosten. Vi taler om farvesammensætning og proportioner. Vi arbejder med årstidens blomster og farver.

Pris: 475 kr.

Sted: Butik PRYD, Bagsværd Hovedgade 95A, Bagsværd.

## Garderobeskolen.

Tor. 26. mar. 2020 kl. 19-21

Underviser: Laura Terkildsen. Garderobeskolen er 2 hæsbælende timer, der forvandler garderobeskabet fra begrænsninger til muligheder.

Pris: 155 kr.

Sted: Stadsbiblioteket, Lyngby Hovedgade 28, Kongens Lyngby.

## USA og Kina, rivalisering og magtkamp.

Tor. 26. mar. 2020 kl. 19-21

Underviser: Laurids Mikaelson. Verdens to største økonomier har indledt en tvekamp, anført af USA og Donald Trump. Han siger, at kineserne har hugget jobs og teknologi. Men er han for sent ude?.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Italiensk madlavning.

Tor. 26. mar. til tor. 7. maj 2020 3 kursusdage kl. 17-21.25

Underviser: Guiseppe Favasuli. På dette kursus vil vi foretage en kulinarisk rejse gennem regioner af Italien, som hver især har deres køkken og retter, de er kendte for.

Pris: 1155 kr.

Sted: Buddinge Skole, Kildebakkegårds Alle 155, Søborg.

## Oplev Christian den 4.s Kristianstad.

Lør. 28. mar. 2020 kl. 09-19.15

Underviser: Tommy P. Christensen. Takket være Øresundsbroen klares turen fra København til Kristianstad nemt og hurtigt. Vi køres til Kristianstad med vores bus til Chr.

Pris: 1135 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.





# Naturoplevelser

## The Royal Wind Music 1500-1650 - LØR.

Lør. 28. mar. 2020 kl. 10.15-15.30

Underviser: Hans Rostrup Tjalve. Musik fra det kongelige engelske blæseorkester under monarkerne Henry VIII, Elisabeth I og James I. For musikere, der kan holde en stemme selv.

Pris: 325 kr.

Sted: Bakkegårdsskolen, Skolebakken 20, Gentofte.

## Tranedans, Trollhättan og Arns Rige -2 dage.

Lør. 28. og søn. 29. mar. 2020 2 kursusdage kl. 08-22

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel.

[url|https://gladsaxe.aof.dk/public/dokumenter/afdeling/gladsaxe/Tranedans\_Rejsefolder\_2020\_NY.pdf|Se rejsebeskrivels for Tranedans, Trollhättan og Arns rige - klik her]. Der er traner lige så langt øjet rækker.

Pris: 1995 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Design din have - weekend.

Lør. 28. og søn. 29. mar. 2020 2 kursusdage kl. 10-14.15

Underviser: Mie Due Larsen. Vi skal arbejde med at tegne og planlægge en have. Vi kigger på hvilke planter, der er de rigtige til det rette sted. Valget af farver på planterne er vigtige, så det hele passer sammen på den rigtige årstid.

Pris: 530 kr.

Sted: Charlottenlund Station, Stationspladsen 2, Charlottenlund.

## Smykkedesign.

Søn. 29. mar. 2020 kl. 09-17

Underviser: Berglind Levisdottir. Smykkedesign med Art Silver teknikken, er en af de nyeste metoder indenfor smykkefremstilling, der giver mulighed for at lave smykker af ægte materialer som sølv, guld, bronze og kobber.

Pris: 475 kr.

Sted: Oplysningsforbundshuset, Lundtoftevej 212, Kongens Lyngby.

## Antiinflammatorisk mad.

Søn. 29. mar. 2020 kl. 12.30-16.40

Underviser: Aina Johannesen. Antiinflammatorisk mad er rig på antioxidanter, vitaminer og mineraler. Det er en investering i dit helbred. Det er mad, der nærer kroppen på alle måder og ovenikøbet er meget indbydende med sine flotte farver.

Pris: 515 kr.

Sted: Bakkegårdsskolen, Skolebakken 20, Gentofte.

## Nordhavns holme, moler og havnebassiner.

Man. 30. mar. 2020 kl. 14-16

Underviser: Marianne Bentzen. Kom med på en moletur fyldt med oplevelser i Nordhavn. Området i Nordhavn er bygget på holme med moler og havnebassiner, som udvikler sig med stormskridt.

Pris: 185 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus

Allé 11, Søborg.

## Besøg i Københavns Lufthavn.

Man. 30. mar. 2020 kl. 17-19.30

Underviser: Lokal Rundviser. Tag med på en lufthavnstur specielt tilrettelagt for AOF. Efter en introduktion går vi gennem lufthavnsbygningen ud i en CPH bus og kommer via sikkerhedskontrollen ind på lufthavnens afspærrede område.

Pris: 205 kr.

Sted: Københavns Lufthavn Kastrup, Lufthavnsboulevarden, Kastrup.

## Chokoladesmagning v Summerbird.

Man. 30. mar. 2020 kl. 17.50-19.30

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Der er god grund til at tage med denne aften, specielt hvis du elsker chokolade. Chokolade er dog ikke bare chokolade.

Summerbird er kendt for deres gourmetchokolade.

Pris: 370 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Børsen.

Tir. 31. mar. 2020 kl. 16.50-18.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Christian d. 4. var en byggeglad monark. Mange af hans monumentale bygninger står stadig rundt om i København.

Pris: 395 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Bank- og Sparekassemuseet, Christianshavn.

Ons. 1. apr. 2020 kl. 12.30-13.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Et besøg på Bank- og Sparekassemuseet er et kig ind i 1800-tallets bankvæsen. Museet giver dig indblik i en tid, hvor bankerne fik større og større betydning i den danske og internationale finansverden.

Pris: 195 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Parforholdet, hvor kærligheden vokser.

Ons. 1. apr. 2020 kl. 19-21

Underviser: Connie Kragelund. En ting er at finde lykken - kunsten er at bevare den! At bevare gnisten og udvikle kærligheden mellem jer kan være det allersværeste.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## I forbrydelsens verden - version 2.0.

Ons. 1. apr. 2020 kl. 19-21

Underviser: Bent Isager-Nielsen. Bent Isager-Nielsen byder i dette foredrag indenfor i forbrydelsens verden og giver publikum et indblik i det ofte kolossale og minutiøse arbejde, en efterforskning består af.

Pris: 145 kr.

Sted: Gentofte Hovedbibliotek, Ahlmanns Allé 6, Hellerup.



# Naturoplevelser

## Hotel- og Restaurantskolen.

Tor. 2. apr. 2020 kl. 10.30-13.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Før 1908 var der ikke noget, der hed kokke - eller tjeneruddannelse. Man startede som opvasker eller afrydder og arbejdede sig op gennem de forskellige titler til man til sidst fik titlen som kok eller tjener.

Pris: 450 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Bjørn Wiinblads kunstnerhjem.

Tor. 2. apr. 2020 kl. 17-18.15

Underviser: Lokal Rundviser. Bjørn Wiinblad (1918-2006) var en ener i dansk kunst med hans letgenkendelige streg - en humørfyldt, farverig og frodig kunsthåndværker.

Pris: 175 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Hvalpetræning - Giv hvalpen en god start.

Tor. 2. apr. til tor. 18. jun. 2020 10 kursusdage kl. 17.30-18.35

Underviser: Frank L. Pedersen. Alder: 2-6 måneder. Lydighedstræning og socialisering. Vi træner din hvalp i lydighed og socialisering gennem praktiske øvelser og teori.

Pris: 795 kr.

Sted: Mørkhøj Skole, Ilbjerg Alle 25, Søborg.

## Århusgadekvarteret i Nordhavn.

Fre. 3. apr. 2020 kl. 13-15

Underviser: Marianne Bentzen. Kom med på en guidet rundvisning gennem Århusgadekvarteret og oplev det nye Nordhavn - en ny bydel ved vandet i fortsat hastig forandring og med stor vægt på bæredygtighed.

Pris: 255 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Helt op på lakridserne.

Tir. 14. apr. 2020 kl. 12.30-14

Underviser: Marianne Bentzen. Uanset om du er til salmiak, chili, ingefær eller klassisk lakrids, så er den lakrids, som vi skal opleve på vores lakridstur af en helt speciel kaliber.

Pris: 245 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Jesuskirken og orglerne.

Tir. 14. apr. 2020 kl. 14.30-16

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. I den smukke og særprægede Jesuskirke i Valby, har man en samling af de efterhånden meget sjældne harmonier. Kirken har tre orgler, hvoraf det ene er et instrument i verdensklasse - et unikt Cavaille-Coll orgel.

Pris: 195 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus

Allé 11, Søborg.

## Hvad du bør vide om pensionsopsparing.

Ons. 15. apr. 2020 kl. 17-19

Underviser: René Juul.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Humblebæk økologiske Mikro Mejeri.

Ons. 15. apr. 2020 kl. 17.15-19.15

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Humlebæk Mikro Mejeri er et lille mejeri, der er begyndt helt fra bunden. Mejeriets formål er at producere mejeriprodukter, som produkterne oprindeligt blev fremstillet.

Pris: 350 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Kvinderne på Sprogø og mændene på Livø.

Ons. 15. apr. 2020 kl. 19-21

Underviser: Henning Frandsen. Fra 1911 til 1961 husede Livø i Limfjorden en øanstalt for såkaldt antisociale og kriminelle åndssvage mænd, og fra 1923 til 1961 risikerede "sexuelt løssagtige åndssvage, unge piger og kvinder" at havne på Sprogø.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Den Gule By (-tidl. DSB-boliger).

Tor. 16. apr. 2020 kl. 15.10-16.40

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. I området mellem Enghavevej og Vasbygade ligger Den Gule By - en lille idyllisk oase bestående af 33 historiske huse, som tidligere fungerede som tjenesteboliger for ansatte i DSB.

Pris: 225 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Forårs buketter.

Tor. 16. apr. 2020 kl. 18.30-21

Underviser: Maria Vivi Petersen. Kom og lær teknikken, så du kan lave fine buketter. Vi taler om farvesammensætning og proportioner. Vi arbejder med årstidens blomster og farver. Du får din egen buk med hjem fra workshopen.

Pris: 475 kr.

Sted: Butik PRYD, Bagsværd Hovedgade 95A, Bagsværd.

## Slagtøjssammenspil - weekend-kursus.

Lør. 18. og søn. 19. apr. 2020 2 kursusdage kl. 09.30-14.30

Underviser: Jacob Juul Keller. Et kursus i slagtøjets rolle i orkesteret. Spiller du i symfoniorkester, harmoniorkester, brass-band eller i anden form for orkester, hvor der optræder flere slagtøjspillere? Er du begynder eller øvet?

Pris: 745 kr.

Sted: Vadgård Skole, Kong Hans Alle 32, Søborg.



# Naturoplevelser

## Design din have - weekend.

Lør. 18. og søn. 19. apr. 2020 2 kursusdage kl. 10-14.15  
Underviser: Mie Due Larsen. Vi skal arbejde med at tegne og planlægge en have. Vi kigger på hvilke planter, der er de rigtige til det rette sted. Valget af farver på planterne er vigtige, så det hele passer sammen på den rigtige årstid.

Pris: 530 kr.

Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.

## Japansk maling - Kalligrafi og Sumi-e.

Lør. 18. og søn. 19. apr. 2020 2 kursusdage kl. 10-15  
Underviser: Sumiko Knudsen. Sumi-e er japansk tuschmaling - den japanske traditions enkle udtryksmåde. I Sumi-e bruges sort tusch og andre farver.

Pris: 635 kr.

Sted: Buddinge Skole, Kildebakkegårds Alle 155, Søborg.

## Gourmetmenu med 5 retter.

Søn. 19. apr. 2020 kl. 11-16.15

Underviser: Louise Rasmussen.

Pris: 595 kr.

Sted: Buddinge Skole, Kildebakkegårds Alle 155, Søborg.

## Tivoli- morgenvandring med overgartner.

Man. 20. apr. 2020 kl. 09.25-10.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Overgartner Tom Knudsen har sagt ja til at give AOF en eksklusiv rundvisning i Tivolis prægtige gamle have før åbningstid.

Pris: 275 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Assistenskirkegården.

Tir. 21. apr. 2020 kl. 14.15-15.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. I 1711 blev København hærget af en epidemi, der kostede ca. 23.000 mennesker livet. Derfor måtte der i hast anlægges seks pest -eller assistenskirkegårde i byens udkant, men stadig inden for voldene.

Pris: 165 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Rudolf Steiner, - livsværk og eftermæle.

Tir. 21. apr. 2020 kl. 19-21

Underviser: Søren Toft. Det siges om dr. Steiner, at han var filosof, og det passer. Hans doktorafhandling var netop om filosofi. Han var en af de tidlige fænomenalister, og med dette udgangspunkt udvikledes det, han kaldte åndsvidenskaben (i ental).

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Refshaleøen - fortid - nutid - fremtid.

Ons. 22. apr. 2020 kl. 14-16

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Frem til 1996 husede Refshaleøen Danmarks største arbejdsplads: B & W Skibsværft. Efter værftets konkurs er de gamle arealer og bygninger blevet brugt til mange forskellige aktiviteter.

Pris: 195 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Succes med Rhododendron i haven.

Ons. 22. apr. 2020 kl. 19-21

Underviser: Jes Hansen. At have Rhododendron i haven er en rigtig fin historisk havetradition og en hobbyaktivitet med mange glæder og få sorger.

Pris: 150 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Fra Verdensmål til hverdagsmål.

Ons. 22. apr. 2020 kl. 19-21

Underviser: Marie Daugaard. Mange taler om FN's 17 verdensmål. Politikere laver hensigtserklæringer og store og små virksomheder fortæller at de arbejder med Verdensmålene. Men hvad er relevansen for du og jeg?.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Brumleby - en oase med museum.

Tor. 23. apr. 2020 kl. 14-15.30

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Som konsekvens af koleraepidemien i København 1853 byggede Lægeforeningen fra 1853 til 1857 første etape af nye sunde og billige boliger for arbejderklassen.

Pris: 295 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Bjørn Wiinblads kunstnerhjem.

Fre. 24. apr. 2020 kl. 11-12.15

Underviser: Lokal Rundviser. Bjørn Wiinblad (1918-2006) var en ener i dansk kunst med hans letgenkendelige streg - en humørfyldt, farverig og frodig kunsthåndværker.

Pris: 175 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Bernstorff Slot og Slotshave i forårsklæder.

Fre. 24. apr. 2020 kl. 14.30-16.30

Underviser: Marianne Bentzen. På det højeste sted i Bernstorff Slotshave ligger det smukke hvide Bernstorff Slot, som er omdrejningspunktet for denne forårstur.

Pris: 340 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.



# Naturoplevelser

## Spansk mad med vin paella).

Lør. 25. apr. 2020 kl. 10.30-13.30

Underviser: Vanesa Domenech Rosillo. På dette kursus, vil vi lære at lave nogle af de klassiske spanske retter, som Vanesas mor og farmor har lært hende. Vi drikker et glas spansk hvidvin under madlavningen og tager et glas spansk rødvin til maden.

Pris: 465 kr.

Sted: Undervisningscentret - Frødings Alle, Frødings Alle 8 & 8a, Søborg.

## Bagsværd fra stationsby til Novoland.

Lør. 25. apr. 2020 kl. 11-13

Underviser: Lisa Elsbøll. Bagsværd er landsbyen/stationsbyen, som næsten er international.

Pris: 155 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Spansk Tapas.

Søn. 26. apr. 2020 kl. 11.30-16

Underviser: Luis Saiz Lopez. Denne gang laver vi 8 nye TAPAS (som ikke indgår i kursus i februar). Heriblandt nogle traditionelle tapas og nogle nye fortolkninger. Der er altid hjemmelavet sangria md til deltagerne.

Pris: 465 kr.

Sted: Buddinge Skole, Kildebakkegårds Alle 155, Søborg.

## Mænd og Kvinder- gensidige misforståelser.

Tir. 28. apr. 2020 2 kursusdage kl. 19-21

Underviser: Birgitte Coste. Hvorfor mænd ikke fatter et klap, og kvinder er så svære at gøre tilfredse? Mænd taler sjældent om deres eget indre, og kvinder undres over, hvad der mon foregår derinde, om overhovedet noget.

Pris: 155 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Hotel Ottilia i den fredede Carlsbergbygning.

Tir. 28. apr. 2020 kl. 13-14.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Atter har vi fået et nyt meget spændende hotel i København. Denne gang i den fredede Carlsbergbygning med guldskiverne.

Pris: 225 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Slaget ved Fredericia 1849-den glemte sejr.

Tir. 28. apr. 2020 kl. 19-21

Underviser: Ib Søby. Sejre på slagmarken er der ikke mange af i Danmarkshistorien. Men blandt de få står udfaldet fra Fredericia - natten mellem den 5. og 6. juli 1849 - som en af de mest geniale og heroiske.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Rundt om Frederiksberg Svømmehal.

Ons. 29. apr. 2020 kl. 14-15.30

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Det meget populære "Svømmehalskvarter" på Frederiksberg er et meget harmonisk boligområde fra 1880'erne. Her er der på kommuneinitiativ i de seneste mere end 30 år brugt over 2,5 milliarder kroner på byfornyelse.

Pris: 275 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Kom godt i gang med investering.

Ons. 29. apr. 2020 kl. 19-21

Underviser: Sarah Ophelia Møss. Formålet med dette foredrag er at motivere samt komme med en grundig introduktion til investering og gennemgang af de vigtigste begreber på feltet.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Oplev det gode kærlighedsliv.

Ons. 29. apr. 2020 kl. 19-21.55

Underviser: Connie Kragelund. Med udgangspunkt i de 4 tilknytningsmønstre (kærlighedsmønstre) bliver du denne aften klogere på dig selv og andre. Måske du (ubevidst) skubber den anden væk, trækker dig, eller den anden trækker sig?.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Frederiksberg Have.

Tor. 30. apr. 2020 kl. 14-15.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. I 1798 til 1804 omlægges Frederik VI Frederiksberg Have fra barokhave til en romantisk have.

Pris: 275 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Orø i Issefjorden.

Lør. 2. maj 2020 kl. 08.30-15.30

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. I Issefjorden tæt ved Holbæk ligger denne godt 14 km<sup>2</sup> store ø, Orø, som er en del af sammenslutningen De Danske Småøer.

Pris: 795 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Kreativ Glaskunst.

Lør. 2. til lør. 16. maj 2020 3 kursusdage kl. 10-15

Underviser: Jannice Cassandra Hansen. Lær at lave smukke ting i glas.

Pris: 1305 kr.

Sted: Vangede Stationsbygning, Vangedevej 143, Gentofte.



# Naturoplevelser

## La Traviata i Opera Holmen.

Søn. 3. maj 2020 kl. 14.20-17.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Verdis mesterværk La Traviata er en opera om en af operahistoriens største heltinder, Violetta Valéry, den smukke prostituerede, der afholder store aftenselskaber i Paris.

Pris: 995 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Udvandrerne - drømmen om net nyt liv.

Tir. 5. maj 2020 kl. 19-21

Underviser: Ib Søby. Over 400.000 danskere udvandrede til Nordamerika og Argentina i perioden fra 1850'erne til efter 1. verdenskrig.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Det Grønland, du ikke kender.

Ons. 6. maj 2020 kl. 19-21

Underviser: Nina Von Staffeldt. Foredraget dykker ned i hverdag, kultur, natur og mennesker i det moderne Grønland.

Pris: 145 kr.

Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

## Indre ro hver dag- nøglen til dit nervesystem.

Tor. 7. maj 2020 kl. 19-21

Underviser: Connie Kragelund. Vil du gerne opleve indre ro - være mere i balance, nærværende og opleve større overskud, kærlighed og livsglæde?.

Pris: 145 kr.

Sted: Stadsbiblioteket, Lyngby Hovedgade 28, Kongens Lyngby.

## Dragør, Skanør og Falsterbo.

Man. 11. maj 2020 kl. 09-18

Underviser: Tommy P. Christensen. En tur på Skånemarkederne. Historien om Skånemarkedets storhedstid, hanseaterne og høstsilden, er fortsat fascinerende.

Pris: 1145 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Cirkusrevyen og Jernbanerestauranten.

Man. 11. maj 2020 kl. 17.30-22

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Rigtigt mange mennesker overværer hvert år den populære Cirkusrevy på Bakken, hvor tidens aktuelle begivenheder behandles på humoristisk vis ledsaget af sang, dans og musik.

Pris: 895 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Besøg i Københavns Lufthavn.

Ons. 13. maj 2020 kl. 17-19.30

Underviser: Lokal Rundviser. Tag med på en lufthavnstur specielt tilrettelagt for AOF. Efter en introduktion går vi gennem lufthavnsbygningen ud i en CPH bus og kommer via sikkerhedskontrollen ind på lufthavnens afspærrede område.

Pris: 205 kr.

Sted: Københavns Lufthavn Kastrup, Lufthavnsboulevarden, Kastrup.

## Kunst i Folketinget.

Tor. 14. maj 2020 kl. 18.20-20.30

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Folketinget er også et kunstmuseum af høj kvalitet. Væggene er prydet med malerier, keramiske kunstværker, vævede vægtapeter samt freskoer, udført af landets ypperste kunstnere, fra P.S Krøyer til Per Kirkeby.

Pris: 295 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Klima og bæredygtighed.

Tor. 14. maj 2020 kl. 19-21

Underviser: Anna Fenger Schefte. Oplev et foredrag om klima og bæredygtighed med Anna Fenger Schefte, som er journalist og redaktør. Hvordan kommer vi i gang med den grønne omstilling, og hvordan klimasikrer vi vores forbrug?.

Pris: 155 kr.

Sted: Stadsbiblioteket, Lyngby Hovedgade 28, Kongens Lyngby.

## Nordhavns holme, moler og havnebassiner.

Fre. 15. maj 2020 kl. 13-15

Underviser: Marianne Bentzen. Kom med på en moletur fyldt med oplevelser i Nordhavn. Området i Nordhavn er bygget på holme med moler og havnebassiner, som udvikler sig med stormskridt.

Pris: 185 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Hundested med Verdenskunst.

Søn. 17. maj 2020 kl. 09.30-14.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Vi kører først til Helsingør, Her finder vi første perle: Snedkeriet Egeværket, der er kendt viden om for sine smukke skabninger, der er kendt viden om for sine smukke skabninger.

Pris: 795 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Frederiksberg: "jeg er sgu min egen!".

Søn. 17. maj 2020 kl. 11-13

Underviser: Bjarne Henrik Lundis. Frederiksberg har altid haft sin helt egen identitet og charme, siden området blev en selvstændig kommune i midten af 1800-tallet.

Pris: 145 kr.





# Naturoplevelser

Sted: Frederiksberg Slot, Roskildevej 28, Frederiksberg.

## Søerne ved Mølleåen.

Tir. 19. maj 2020 kl. 12.45-14.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Bådfarten på de fire søer- Lyngby sø, Badsværd sø, Vejle sø og Furesøen tog sin begyndelse i 1920'erne, og har siden sejlet i fast rutefart i sommerhalvåret på søerne.

Pris: 425 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Carlsberg med middag på toppen.

Ons. 20. maj 2020 kl. 17-20

Underviser: Lisa Elsbøll. Carlsberg er under gennemgribende forandring - fra industriallæg til lækker bydel med 9 tårne, campus, kreative erhverv og ikke mindst omkring 3000 nye spændende boliger.

Pris: 325 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Århusgadekvarteret i Nordhavn.

Tir. 26. maj 2020 kl. 13-15

Underviser: Marianne Bentzen. Kom med på en guidet rundvisning gennem Århusgadekvarteret og oplev det nye Nordhavn - en ny bydel ved vandet i fortsat hastig forandring og med stor vægt på bæredygtighed.

Pris: 255 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Zoologisk Have og dyrebørnene.

Ons. 27. maj 2020 kl. 18.20-20.20

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Københavns Zoologiske Have er en af de bedste i verden med sine ca. 2000 dyr.

Pris: 465 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Tove Ditlevsen møder Dan Turell - byvandring.

Tor. 28. maj 2020 kl. 17-19

Underviser: Bjarne Henrik Lundis. Tove Ditlevsen var barn af stenbroen, og Dan Turell flyttede efter sin store succes Vangede Billeder til Vesterbro, og gav sig selv navnet Onkel Danny.

Pris: 145 kr.

Sted: Vesterbro Kulturhus, Lyrskovgade 4, København V.

## Fyraftenstur i Søborgs historie og aftenmad.

Tor. 28. maj 2020 kl. 17-20

Underviser: Lisa Elsbøll. Gladsaxe-bydelen Søborg skabtes i forbindelse med udstykningen af Søborggård i 1901. I årene der fulgte, kom købstadspræget med Søborgs hovedgade, nye villakvarterer og en række offentlige bygninger.

Pris: 255 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Sofiero, Lineas Trädgård mm FRE 29/5:.

Fre. 29. maj 2020 kl. 08.45-17

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Tæt ved Helsingborg ligger den tidligere kongelige sommerresidens Sofiero omgivet af en skøn park.

Pris: 1025 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Carmen i Oslo Opera - 4 dage.

Søn. 31. maj til ons. 3. jun. 2020 4 kursusdage kl. 15.30-22

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel.

[url|https://gladsaxe.aof.dk/kurser/Film\_Teater\_Koncert/Opera/4756358/|Se rejsebeskrivelse for Carmen i Oslo Opera - 4 dage - klik her].

Pris: 4815 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Nørrebro på liv og død.

Tir. 2. jun. 2020 kl. 17-20

Underviser: Lisa Elsbøll. De københavnske brokvarterer har en lang og spændende historie - ikke mindst Nørrebro, som fra sin spæde start med kongeligt lystslot blev et "rigtigt" arbejderkvarter, senere godt nedslidt og nu en attraktiv og kreativ bydel.

Pris: 325 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Det Gamle Lyngby.

Lør. 6. jun. 2020 kl. 11-13

Underviser: Lisa Elsbøll. Det gamle Kongens Lyngby rummer en flot middelalderkirke, en 1700-tals bondeby og et kongeligt slot med en romantisk, engelskinspireret have, hvorigennem Mølleåen løber.

Pris: 155 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Et Folkesagn - ballet på Opera Holmen.

Lør. 6. jun. 2020 kl. 11.20-14.30

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel.

Pris: 850 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Dyrehaven med krudt og kanoner.

Søn. 7. jun. 2020 kl. 11-14

Underviser: Lisa Elsbøll. Tag med på en søndagstur i Dyrehaven. Vi mødes ved Fortunen og her fra går turen forbi Fortun Fortet, de gamle kanonbatterier i Dyrehaven, herunder det gemte batteri på Præstesletten.

Pris: 155 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.



# Naturoplevelser

## Den nye Sydhavn - Københavns kanalby.

Tor. 11. jun. 2020 kl. 17-19

Underviser: Lisa Elsbøll. Sydhavnen var en gamle bydel med nedslidte boliger, forældede industrianlæg og tomme havnekajer. Nu er Sydhavnen under forandring. Langs de gamle kajer vokser der en kanalby op inspireret af bydel Java i Amsterdam.

Pris: 155 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Vestre Kirkegård - byvandring.

Lør. 13. jun. 2020 kl. 14-16

Underviser: Bjarne Henrik Lundis. Kom med rundt på byvandring på Vestre Kirkegård og hør om kirkegårdens historie og om de massegrave, hvor tusindvis af tyskere er begravet.

Pris: 145 kr.

Sted: Vestre Kirkegård, Vestre Kirkegårds Allé 15, København SV.

## Det Nye Holmegård Glasværk, Næstved.

Søn. 14. jun. 2020 kl. 08.20-15.20

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Holmegaard Glasværk opstod i 1825, og helt frem til 2008 pustede man glas her. Glasværket var det første af sin slags i Danmark og rummede en hel by med boliger, haver, kro, marskandiser og skole.

Pris: 995 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Birgit Nilsson, Bjärehalvøen og Hovs Hallar.

Fre. 19. jun. 2020 kl. 08.30-19

Underviser: Lisa Elsbøll. I den nordligste del af Skåne ligger Bjärehalvøen og her ender Hallandsåsen ude Kattegat ved de majestætiske Hovs Hallar.

Pris: 1185 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Ungdomsøen, Middelgrunden.

Søn. 21. jun. 2020 kl. 13.45-17.45

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Middelgrunden er verdens største kunstige ø, som ikke er landfast via dæmning eller bro.

Pris: 545 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## She Loves You -musical på Det Kgl. Teater.

Søn. 21. jun. 2020 kl. 19-22

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Vi kan glæde os til at opleve en helt ny, original historie, med mere end 40 af Lennon og McCartneys største hits. Alle sangene i forestillingen er fra de album som The Beatles udgav i årene 1962 til 1972.

Pris: 945 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Fredensborg Slot.

Fre. 3. jul. 2020 kl. 10.15-13.30

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Fredensborg Slot er et af Kongehusets foretrukne residenser og har i århundreder dannet ramme om større officielle statsbesøg og familiebegivenheder i kongehuset.

Pris: 560 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Verdensarv, Jellinge, Christiansfeld, Uhre -2 dage.

Fre. 31. jul. og lør. 1. aug. 2020 2 kursusdage kl. 08-22

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel.

[url|https://gladsaxe.aof.dk/public/dokumenter/afdeling er/gladsaxe/Verdensarv-Jellinge-Christiansfeld%20og%20Uhre.pdf|Se rejsebeskrivelse - klik her|.

Pris: 3095 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Gotland, Visby, Raukerne og Kalmar -4 dage.

Lør. 8. til tir. 11. aug. 2020 4 kursusdage kl. 10.50-22

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Vi begynder vores miniferie med at køre tværs over Skåne til Kalmar.

Dernæst skal vi med færge fra Oscarshaman mod Visby, hvor turen slutter ved vores base på Gotland på Tofta Strandpensionat.

Pris: 5565 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Gilleleje og Esrum Kloster.

Lør. 12. sep. 2020 kl. 09-16.15

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Gilleleje er en af Danmarks mest idylliske byer, med små gader og stråttækte huse. Desuden har byen Sjællands største fiskerihavn og rigtig mange fritidssejlere i løbet af sommeren.

Pris: 965 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Sort Sol, Nolde-museet og Vadehavscentret.

Tor. 1. og fre. 2. okt. 2020 2 kursusdage kl. 07.30-22

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Oplev eventyret i Tøndermarsken, når op mod en halv million stære på træk, og opfører luftballetten " Sort Sol" en times tid før solnedgang - dette er en oplevelse for livet.

Pris: 3295 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.

## Sprogø - et gammelt sørøverbosted.

Lør. 24. okt. 2020 kl. 08.30-15.30

Underviser: Arrangeret Af Pia Mengel. Øen består af Gammel og Ny Sprogø, som vi begge skal besøge. Den gamle til fods og den nye med bussen.

Pris: 975 kr.

Sted: AOF Gentofte, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rådhus Allé 11, Søborg.



# Naturoplevelser

*Kultu*  
i samarbejde med *naut* 