

# Anholt Aktivitetskalender

## Færdsselsrel. førstehjælp - du har knallertkørekort.

Lør. 19. okt. 2019 kl. 09-13

Underviser: Marianne Mikjær Christensen. Førstehjælp i forbindelse med erhvervelse af kørekort er obligatorisk, og dette hold forudsætter, at du har taget KNALLERTKØREKORT, og at dit førstehjælpsbevis er under 2 år gammel.

Pris: 330 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Færdsselsrel. førstehjælp.

Lør. 19. okt. 2019 kl. 09-17.45

Underviser: Marianne Mikjær Christensen. Intet kørekort uden førstehjælp - det siger loven! Du skal have et 8 timers kursus i færdsselsrelateret førstehjælp inden din teoriprøve.

Pris: 510 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Glaskunst - begynder/øvede.

Man. 21. okt. til man. 18. nov. 2019 5 kursusdage kl. 19-21.40

Underviser: Lone Holm. Glas har altid fascineret os mennesker. Du behøver ingen forudsætninger for at deltage udover lysten til at skabe dine egne kunstværker i glas.

Pris: 665 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Per Kirkeby - en mester i vores tid.

Tir. 22. okt. 2019 kl. 10-12

Underviser: Holger Reenberg. Per Kirkeby - en mester i vores tid. V/Holger Reenberg. Foredraget tager udgangspunkt i en udstilling Holger Reenberg arrangerede i 2015, - "Det ægte billede".

Pris: 70 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Indisk vegetar mad.

Tir. 22. okt. 2019 kl. 17.30-20.30

Underviser: Hema Ramachandran. Kom med på en kulinarisk rejse ind i det indiske køkken. Lær at lave sunde og lækre indiske vegetarretter på en lettere måde.

Pris: 200 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Vegansk madlavning.

Tor. 24. okt. 2019 kl. 17-21

Underviser: Anja Ejsing Rathje. Inspiration til vegansk madlavning. Søger du inspiration til: at leve sundere, mere grønt og med omtanke for miljøet?. at indføre kødfrie måltider i din hverdag?.

Pris: 215 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## 2. verdenskrig på Hessellund Hede.

Tor. 24. okt. 2019 kl. 19

Beretningen om tyskerne, der i 1940 indtog heden, og forvandlede den til Nordeuropas største flyveplads og flygtningelejre Fliegerhorst Grove er Værnemagtens navn på den flyveplads, der i dag hedder Flyvestation Karup, Nordeuropas største militære anlæg.

Pris: 100 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## 2. Verdenskrig på Hessellund Hede.

Tor. 24. okt. 2019 kl. 19-21

Underviser: Peter Skovmos Nielsen. Beretningen om tyskerne, der i 1940 indtog heden, og forvandlede den til Nordeuropas største flyveplads og flygtningelejre.

Pris: 100 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Færdsselsrel. førstehjælp - du har knallertkørekort.

Lør. 26. okt. 2019 kl. 09-13

Underviser: Marianne Mikjær Christensen. Førstehjælp i forbindelse med erhvervelse af kørekort er obligatorisk, og dette hold forudsætter, at du har taget KNALLERTKØREKORT, og at dit førstehjælpsbevis er under 2 år gammel.

Pris: 330 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Færdsselsrel. førstehjælp.

Lør. 26. okt. 2019 kl. 09-17.45

Underviser: Marianne Mikjær Christensen. Intet kørekort uden førstehjælp - det siger loven! Du skal have et 8 timers kursus i færdsselsrelateret førstehjælp inden din teoriprøve.

Pris: 510 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Søgemaskineoptimering.

Lør. 26. og søn. 27. okt. 2019 2 kursusdage kl. 10-16.25

Underviser: Dennis Blomholt. Overvejer du at få lavet en hjemmeside eller har du én allerede men vil have flere besøgende/kunder, så lær alt om SEO på dette kursus.

Pris: 560 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Mig og min kjole - strækstof/jersey.

Lør. 26. og søn. 27. okt. 2019 2 kursusdage kl. 10-16.30

Underviser: Doris Vestergaard. Jerseykjoler er populære som aldrig før! Kjolerne er syet i stræk- og jersey-stoffer og pyntet efter smag og behag. På dette kursus vil du lære at sy i strækstof og designe dine helt egne modeller.

Pris: 735 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

# Anholt Aktivitetskalender

## Stresshåndtering.

Lør. 26. okt. til søn. 17. nov. 2019 2 kursusdage kl. 09-15.45  
Underviser: Hanne Fejerskov. Stress er en stadig større udfordring og kun sammen kan vi sænke stress.  
Pris: 600 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Hæklekursus for let øvede.

Man. 28. okt. til man. 25. nov. 2019 5 kursusdage kl. 19-21.45  
Underviser: Tine Mikaelsen. Det forventes at du kan hækle og kender de forskellige grund masker. Vi kommer til at arbejde med mere komplicerede mønstre det kunne f.eks. være Afrikanske blomster.  
Pris: 635 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## PowerPoint - Præsentationsprogram.

Lør. 2. nov. 2019 kl. 09-16.20  
Underviser: Niels Danstrup. Formålet med kurset er, at sætte kursisterne i stand til at benytte de grundlæggende funktioner i PowerPoint, og dermed være i stand til at benytte de basale funktioner. Indholdet af kurset omfatter :.  
Pris: 330 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Mindfulness - begynder/let øvet.

Lør. 2. og søn. 3. nov. 2019 2 kursusdage kl. 09-11.45  
Underviser: Charlotte Søe Andersen. Workshop for begyndere og let øvede. Mindfulness øger din bevidsthed om det der sker lige nu.  
Pris: 300 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Sheng Zhen Meditation - i ro og bevægelse.

Man. 4. nov. 2019 kl. 18.30-19.30  
Underviser: Birgitta-Maria Lohse. Kom og oplev glæden ved at arbejde med din krop, dit sind og din livsenergi/Qi. Sheng Zhen Meditation består af både stående og siddende bevægelser og meditation i ro.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Grønland fra koloni til selvstyre.

Tir. 5. nov. 2019 kl. 10-12  
Underviser: Uwe Lindholdt. Grønland fra koloni til selvstyre: Hvorledes er det eskimoiske samfund i Grønland blevet ændret ved mødet med europæerne i form af hvalfangere og den danske kolonisation?.  
Pris: 70 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Sov bedre.

Tir. 5. til tir. 19. nov. 2019 3 kursusdage kl. 17-19.15  
Underviser: Lis Mai Fogh. Kurset er for dig der: har svært ved at falde i søvn om aftenen, vågner midt om natten, og ikke kan falde i søvn igen. ikke får dyp nok søvn.  
Pris: 350 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Indisk vegetar mad.

Ons. 6. nov. 2019 kl. 17.30-20.30  
Underviser: Hema Ramachandran. Kom med på en kulinarisk rejse ind i det indiske køkken. Lær at lave sunde og lækre indiske vegetarretter på en lettere måde.  
Pris: 200 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Akrylmaling - begynder/øvede.

Ons. 6. nov. til ons. 4. dec. 2019 5 kursusdage kl. 13.30-17  
Underviser: Anne Berggreen Federer. Dette er et intuitivt akryl malehold hvor du kan udfolde og udfordre dig selv ved hjælp af de mange teknikker vi arbejder med. Kurset er for alle.  
Pris: 500 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Akrylmaling - begynder/øvede.

Ons. 6. nov. til ons. 4. dec. 2019 5 kursusdage kl. 14-17.30  
Underviser: Anne Berggreen Federer. Dette er et intuitivt akryl malehold hvor du kan udfolde og udfordre dig selv ved hjælp af de mange teknikker vi arbejder med. Kurset er for alle.  
Pris: 500 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Efterfødselsgymnastik.

Tor. 7. nov. 2019 kl. 17-18  
Underviser: Hanne Fejerskov. Holdet er åbent for alle og særligt dig som lige har født en ny borger i Skive Kommune. Du er velkommen til at deltage på flere hold.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## KOLAM - tegning og matematik på en sjov måde.

Fre. 8. nov. 2019 kl. 17.30-19.15  
Underviser: Hema Ramachandran. Kurset er for dig, der vil være kreativ samtidig med, at dine matematiske evner kommer i spil og helt sikkert bliver udfordret.  
Pris: 125 kr.  
Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

## Øget energi og personlig udvikling - Trin 1.

Lør. 9. nov. 2019 kl. 09-15.45  
Underviser: Hanne Fejerskov. Øget energi og personlige udvikling Trin 1. Med baggrund i hvordan tanker påvirker følelser, handlinger og oplevelser i kroppen, arbejder vi med en indsigt i forhold til dig selv og andre.

# Anholt

## Aktivitetskalender

Pris: 300 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Færdselsrel. førstehjælp - du har knallertkørekort.

Søn. 10. nov. 2019 kl. 09-13

Underviser: Jan Glüich Hansen. Førstehjælp i forbindelse med erhvervelse af kørekort er obligatorisk, og dette hold forudsætter, at du har taget KNALLERTKØREKORT, og at dit førstehjælpsbevis er under 2 år gammel.

Pris: 330 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Færdselsrel. førstehjælp.

Søn. 10. nov. 2019 kl. 09-17.45

Underviser: Jan Glüich Hansen. Intet kørekort uden førstehjælp - det siger loven! Du skal have et 8 timers kursus i færdselsrelateret førstehjælp inden din teoriprøve.

Pris: 510 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### KOLAM - tegning og matematik på en sjov måde.

Søn. 10. nov. 2019 kl. 14-15.45

Underviser: Hema Ramachandran. Kurset er for dig, der vil være kreativ samtidig med, at dine matematiske evner kommer i spil og helt sikkert bliver udfordret.

Pris: 125 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Fyldt chokolade - fyldt med lykke.

Man. 11. nov. 2019 kl. 17.30-21.30

Underviser: Pernille Vestergaard. Kursus for alle chokoladeelskere, der vil lære de grundlæggende teknikker med støbt chokolade.

Pris: 240 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Sheng Zhen Meditation - i ro og bevægelse.

Man. 11. nov. 2019 kl. 18.30-19.30

Underviser: Birgitta-Maria Lohse. Kom og oplev glæden ved at arbejde med din krop, dit sind og din livsenergi/Qi. Sheng Zhen Meditation består af både stående og siddende bevægelser og meditation i ro.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Kend dit kamera - øvet.

Man. 11. nov. til man. 9. dec. 2019 6 kursusdage kl. 17-19

Underviser: Claus Eriksen. Har du en basisviden omkring kameraets opbygning, men gerne vil videreudvikle din tekniske kunnen og kreativitet - så er dette kursus noget for dig. Kurset indeholder: Teorien bag fotografiet.

Pris: 635 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Jagtlære.

Man. 11. nov. 2019 til man. 20. apr. 2020 21 kursusdage kl. 19-21.45

Underviser: Birger Baunsgaard. Kurset tager sigte på den obligatoriske jagtprøve. Pensum består af vildtkendskab, våbenkendskab, viden om jagtens etik osv. Undervisningsplan udleveres første mødeaften.

Pris: 2295 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Indisk vegetar mad.

Ons. 13. nov. 2019 kl. 17.30-20.30

Underviser: Hema Ramachandran. Kom med på en kulinarisk rejse ind i det indiske køkken. Lær at lave sunde og lækre indiske vegetarretter på en lettere måde.

Pris: 200 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Kærlighedens 5 sprog.

Ons. 13. nov. 2019 kl. 19-21

Underviser: Lisbeth Rørbæk Søndergaard. Mange mennesker oplever, at de ikke føler sig set, hørt og forstået i deres parforhold.

Pris: 110 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Efterfødselsgymnastik.

Tor. 14. nov. 2019 kl. 17-18

Underviser: Hanne Fejerskov. Holdet er åbent for alle og særligt dig som lige har født en ny borger i Skive Kommune. Du er velkommen til at deltage på flere hold.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### KOLAM - tegning og matematik på en sjov måde.

Fre. 15. nov. 2019 kl. 17.30-19.15

Underviser: Hema Ramachandran. Kurset er for dig, der vil være kreativ samtidig med, at dine matematiske evner kommer i spil og helt sikkert bliver udfordret.

Pris: 125 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Yoga og Meditation.

Fre. 15. nov. til fre. 13. dec. 2019 5 kursusdage kl. 10-11.45

Underviser: Birgitta-Maria Lohse. Vi øver traditionelle ananas af forskellige sværhedsgrad og meditation, der bringer indre ro og følelsesmæssigt nærvær i kroppen, i kombination med mere dynamiske serier i et sammenhængende flow.

Pris: 425 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

# Anholt

## Aktivitetskalender

### Førstehjælp - til dig der har ansvar for børn.

Lør. 16. nov. 2019 kl. 09-14

Underviser: Jan Glüich Hansen. For forældre, bedsteforældre, dagplejemødre og andre med ansvar for børn fra ca. - 8 år. Du lærer livreddende førstehjælp, hjælp ved hverdagens små uheld, fx forbrændinger, næseblod og buler i panden.

Pris: 330 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Færdselsrel. førstehjælp - du har knallertkørekort.

Søn. 17. nov. 2019 kl. 09-13

Underviser: Jan Glüich Hansen. KUN for ORDBLINDE !! Førstehjælp i forbindelse med erhvervelse af kørekort er obligatorisk, og dette hold forudsætter, at du har taget KNALLERTKØREKORT, og at dit førstehjælpsbevis er under 2 år gammel.

Pris: 330 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Færdselsrel. førstehjælp.

Søn. 17. nov. 2019 kl. 09-17.45

Underviser: Jan Glüich Hansen. KUN for ORDBLINDE !! Intet kørekort uden førstehjælp - det siger loven! Du skal have et 8 timers kursus i færdselsrelateret førstehjælp inden din teoriprøve.

Pris: 510 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Sheng Zhen Meditation - i ro og bevægelse.

Man. 18. nov. 2019 kl. 18.30-19.30

Underviser: Birgitta-Maria Lohse. Kom og oplev glæden ved at arbejde med din krop, dit sind og din livsenergi/Qi. Sheng Zhen Meditation består af både stående og siddende bevægelser og meditation i ro.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Massage Og Nada.

Tir. 19. nov. 2019 til tir. 7. jan. 2020 7 kursusdage kl. 17-19

Underviser: Hanne Fejerskov. Under instruktion af en fysioterapeut arbejder vi med afslappende massage, udspændingsøvelser af stram muskulatur, bodyscanning og drømmerejse.

Pris: 630 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Efterfødselsgymnastik.

Tor. 21. nov. 2019 kl. 17-18

Underviser: Hanne Fejerskov. Holdet er åbent for alle og særligt dig som lige har født en ny borger i Skive Kommune. Du er velkommen til at deltage på flere hold.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Smykker - lav dem selv.

Tor. 21. nov. 2019 kl. 18-21

Underviser: Kirsten Schmidt. På dette kursus får du mulighed for, at sætte dit helt eget præg på et smykke, og dette unikke smykke får du med hjem.

Pris: 195 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Færdselsrel. førstehjælp - du har knallertkørekort.

Lør. 23. nov. 2019 kl. 09-13

Underviser: Jan Glüich Hansen. Førstehjælp i forbindelse med erhvervelse af kørekort er obligatorisk, og dette hold forudsætter, at du har taget KNALLERTKØREKORT, og at dit førstehjælpsbevis er under 2 år gammel.

Pris: 330 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Øget energi og personlig udvikling - Trin 2.

Lør. 23. nov. 2019 kl. 09-15.45

Underviser: Hanne Fejerskov. Øget energi og personlige udvikling Trin 2. Med baggrund i hvordan tanker påvirker følelser, handlinger og oplevelser i kroppen, arbejder du med en dybere indsigt i forhold til dig selv og andre.

Pris: 300 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Færdselsrel. førstehjælp.

Lør. 23. nov. 2019 kl. 09-17.45

Underviser: Jan Glüich Hansen. Intet kørekort uden førstehjælp - det siger loven! Du skal have et 8 timers kursus i færdselsrelateret førstehjælp inden din teoriprøve.

Pris: 510 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Mig og min kjole i strækstof/jersey.

Lør. 23. og søn. 24. nov. 2019 2 kursusdage kl. 10-16.30

Underviser: Doris Vestergaard. Jerseykjoler er populære som aldrig før! Kjolerne er syet i stræk- og jersey-stoffer og pyntet efter smag og behag. På dette kursus vil du lære at sy i strækstof og designe dine helt egne modeller.

Pris: 735 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### Vegansk julemad.

Søn. 24. nov. 2019 kl. 10-14

Underviser: Anja Ejsing Rathje. Inspiration til vegansk julemad. Søger du inspiration til grøn julemad? Så er dette dagskursus noget for dig. I fællesskab tilbereder vi lækker og velsmagende julemad med mange grøntsager.

Pris: 215 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

# Anholt

## Aktivitetskalender



### **Vegansk julemad.**

Søn. 24. nov. 2019 kl. 15-19

Underviser: Anja Ejsing Rathje. Inspiration til vegansk julemad. Søger du inspiration til grøn julemad?. Så er dette dagskursus noget for dig. I fællesskab tilbereder vi lækker og velsmagende julemad med mange grøntsager.

Pris: 215 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Sheng Zhen Meditation - i ro og bevægelse.**

Man. 25. nov. 2019 kl. 18.30-19.30

Underviser: Birgitta-Maria Lohse. Hold: 19706.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Efterfødselsgymnastik.**

Tor. 28. nov. 2019 kl. 17-18

Underviser: Hanne Fejerskov. Holdet er åbent for alle og særligt dig som lige har født en ny borger i Skive Kommune. Du er velkommen til at deltage på flere hold.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Excel - Regneark.**

Lør. 30. nov. 2019 kl. 09-16.20

Underviser: Niels Danstrup. Formålet med kurset er, at sætte kursisterne i stand til at benytte de grundlæggende funktioner i Excel, og dermed være i stand til at benytte de basale funktioner.

Pris: 330 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Vegansk julebag.**

Lør. 30. nov. 2019 kl. 10-14

Underviser: Anja Ejsing Rathje. Inspiration til vegansk julemad. Søger du inspiration til julens klassiske småkager og kranssekager i en vegansk udgave. Så er dette dagskursus noget for dig.

Pris: 215 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Vegansk julebag.**

Lør. 30. nov. 2019 kl. 15-19

Underviser: Anja Ejsing Rathje. Inspiration til vegansk julemad. Søger du inspiration til julens klassiske småkager og kranssekager i en vegansk udgave. Så er dette dagskursus noget for dig.

Pris: 215 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Mindfulness - begynder/let øvet.**

Lør. 30. nov. og søn. 1. dec. 2019 2 kursusdage kl. 09-11.45

Underviser: Charlotte Sæe Andersen. OBS. Startdato annonceret i annoncen i Midt på Ugen er ændret - dato på hjemmesiden er korrekt. Workshop for begyndere og let øvede. Mindfulness øger din bevidsthed om det der sker lige nu.

Pris: 300 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Grøn sløjd - lav en skammel helt fra bunden.**

Lør. 30. nov. og søn. 1. dec. 2019 2 kursusdage kl. 09-18

Underviser: Peter Nyby og Andreas Svane. Et intensivt kursus for dig som har lyst til at lære et godt gammelt håndværk, samt få en hjemmelavet skammel med hjem.

Pris: 1600 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Vegansk konfekt og chokolade.**

Søn. 1. dec. 2019 kl. 10-14

Underviser: Anja Ejsing Rathje. Inspiration til vegansk konfekt og chokolade. Søger du inspiration til julens konfekt og chokolade i en vegansk udgave. Så er dette dagskursus noget for dig.

Pris: 215 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Vegansk konfekt og chokolade.**

Søn. 1. dec. 2019 kl. 15-19

Underviser: Anja Ejsing Rathje. Inspiration til vegansk konfekt og chokolade. Søger du inspiration til julens konfekt og chokolade i en vegansk udgave. Så er dette dagskursus noget for dig.

Pris: 215 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Giv dit barn en god start efter fødslen.**

Tir. 3. dec. 2019 til tir. 21. jan. 2020 7 kursusdage kl. 14.30-16.45

Underviser: Hanne Fejerskov. Ud fra korte teoretiske oplæg arbejder vi med motoriske øvelser for spædbørn og babymassage. Derefter laver vi øvelser med fokus på træning efter fødsel.

Pris: 700 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Union of Three Hearts Meditation.**

Lør. 7. og søn. 8. dec. 2019 2 kursusdage kl. 09-12

Underviser: Birgitta-Maria Lohse. Denne smukke meditation åbner hjertet ind i betingelsesløs kærlighed, som leder os ind i samhørighed og har en opløftende effekt i psyken.

Pris: 350 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Færdselsrel. førstehjælp.**

Søn. 8. dec. 2019 kl. 09-17.45

Underviser: Marianne Mikjær Christensen. Intet kørekort uden førstehjælp - det siger loven! Du skal have et 8 timers kursus i færdselsrelateret førstehjælp inden din teoriprøve.

Pris: 510 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Færdselsrel. førstehjælp - du har knallertkørekort.**

Søn. 8. dec. 2019 kl. 19-13

Underviser: Marianne Mikjær Christensen. Førstehjælp i forbindelse med erhvervelse af kørekort er obligatorisk, og dette hold forudsætter, at du har taget KNALLERTKØREKORT, og at dit

# Anholt

## Aktivitetskalender



førstehjælpsbevis er under 2 år gammel.

Pris: 330 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Færdelsesrel. førstehjælp - du har knallertkørekort.**

Søn. 15. dec. 2019 kl. 09-14

Underviser: Marianne Mikjær Christensen. Førstehjælp i forbindelse med erhvervelse af kørekort er obligatorisk, og dette hold forudsætter, at du har taget KNALLERTKØREKORT, og at dit førstehjælpsbevis er under 2 år gammel.

Pris: 330 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.

### **Færdelsesrel. førstehjælp.**

Søn. 15. dec. 2019 kl. 09-17.45

Underviser: Marianne Mikjær Christensen. intet kørekort uden førstehjælp - det siger loven! Du skal have et 8 timers kursus i færdelsesrelateret førstehjælp inden din teoriprøve.

Pris: 510 kr.

Sted: AOF Skive, Hjalmar Kjems Allé 4, Skive.