



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Musik

Gospelworkshop.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 13-19
Marie Magdalene Kirke Klik på begivenheden for tilmelding. Gospel er næring til sjælen og sammen med Djurs Gospelkor kan man prøve kræfter med sang og samvær. Arrangementet ledes af Maria Norby, leder for Djurs Gospel. Sted: Marie Magdalene Kirke, Bøjstrupvej 30, Ryomgård.

Familiekoncert: Engle i Thorsager Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 17-17.40
Engle er en fantastisk musikfortælling for børn og voksne om de engle, der er omkring os og dem, der har været. Det handler om det, der er blevet sagt om engle og det, vi siger nu. Sted: Thorsager Rundkirke, Kirkevej 9A, Thorsager, Rønde.

Syng dig glad.

Man. 30. jan. 2023 kl. 18.30-19.30
Er du også vild med højskolesange?. Og har du lyst til at synge sammen med andre?. Sted: Skødstrup Kombi-bibliotek - Komforbi, Rosenbakken 4, Skødstrup.

"Musik-i-Kirken"-festival: Gregoriansk aftensang, Ødum Kirke.

Tir. 31. jan. 2023 kl. 17-18
Som et af meget få kor i Danmark dyrker Klosterkirkens Munkekor den gregorianske sang som sin hovedopgave. Sted: Ødum Kirke, Ødumvej 25, Hadsten.

Foredrag

Kunst - aften: Jessie Kleemann.

Man. 30. jan. 2023 kl. 19:00
Jessie Kleemann er en banebrydende grønlandsk kunstner. Til foredraget vil Sarah Pihl Petersen dykke ned i Kleemanns kunstpraksis og komme med perspektiver til kunstnerens soloudstilling, der åbner på SMK - Statens Museum for Kunst - i efteråret 2023. Pris: 100 kr. Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Familie på Farten - Island rundt.

Man. 30. jan. 2023 kl. 19:30
Familie på Farten - 3 generationer - Island rundt. I 35 år har Anne Grethe og Helge levet livet på landevejen i flere end 80 lande. Først som en familie på farten - senere som pensionister - og nu som tre generationer. Pris: 50 kr medlem / 60 kr ikke medlem. Sted: Hornslet Sognegård, Rodskovvej 4, Hornslet.

Henri Matisse: Det røde atelier.

Tir. 31. jan. 2023 10:00 - 12:00
Lyt med, når kunsthistoriker Sarah Pihl Petersen udfolder tematikker i udstillingen "Matisse: Det røde atelier", som vises på SMK - Statens Museum for Kunst - indtil den 26. februar 2023. Pris: 100 kr. Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Udstillinger

Fernisering - Ellen Toft. Kunst i det offentlige rum i Tirstrup.

Fre. 26. 2022 til man. 26. aug. 2024 kl. 17
Ellen Toft er det 6. kapitel og det første den endnu er realisering af den større fortælling om Nøgen Jomfru - en lydvandring i og om Tirstrup. Installationen der er initieret af Golshid Rokhzan kan ses i et tomt og forladt hus ved siden af kirken. Gratis. Sted: Tirstrup Kirke & sognehus, Ballevej 7B, Ebeltoft.

Kunstudstilling .

Lør. 14. jan. til søn. 5. feb. 2023 13:00 - 17:00
Billedkunstner Helga Kristmundsdóttir udstiller i anledning af hendes 70 års fødselsdag. Fernisering lørdag den 14. januar kl. 14:00. Gratis. Sted: Baunhøj Mølle, Bavnehøjvej 31, Grenaa.

In the Making.

Lør. 14. jan. til søn. 16. apr. 2023 10:00-16:00
Hvordan bliver en løs idé til et færdigt kunstværk? Og hvordan får idéen form i værkstedet? 10 kunstnere giver et indblik i den kreative proces i udstillingen, som fortæller, hvordan vilde idéer bliver til kunstnerisk virkelighed. Pris: Voksne 130 kr / børn 30 kr. Sted: Glasmuseet Ebeltoft, Strandvejen 8, Ebeltoft.

Ulla Lampe Kunstudstilling.

Fre. 27. jan. til søn. 26. feb. 2023 kl. 17:00
Fernisering fredag den 27. januar kl. 17.00. Ulla Lampes malerier handler om moderne menneskers aktivitet i samspil med natur og kultur. Det levende liv, det at være til - på godt og på ondt. Gratis. Sted: Kulturhuset Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa.

Det sker på Fregatten Jylland.

Lør. 28. og søn. 29. jan. 2023 kl. 10-15
Dagsprogram kl. 10-15. 11.00 Historisk introduktion om fregatten Jylland. 12.00 Skibsdrengens Liv Ombord - Fortælling for Familier. 13.00 Historisk introduktion om fregatten Jylland. Pris: 90-370 kr. Sted: Fregatten Jylland, S.A. Jensensvej 4, Ebeltoft.

Natur

Oplev Gammel Estrup udendørs og gratis.

Søn. 1. jan. til fre. 10. feb. 2023 8:00-23:00
Museet er lukket i januar og frem til vinterferien (11. februar), men der er fri adgang til det smukke område omkring Gammel Estrup. Prøv også at spotte tjenestefolkene i vinduerne - vejledning findes i kisten ved porten til slottet. Gratis. Sted: Gammel Estrup, Randersvej 2, Auning.

Film

Mumier på udebane - Dansk tale.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 13
I denne animations-familiefilm følger vi tre mumier, der ender i nutidens London og begiver sig ud på en rejse for at finde en gammel ring, der tilhørte den kongelige familie, og som er stjålet af den ambitiøse arkæolog Lord Carnaby. Sted: Kom-Bi, Nyvej 3, Hornslet.

Den bestøvede kat og ønskestjernen - Dansk tale.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 13
I denne eventyrkomediefilm opdager Den Bestøvede Kat, at hans passion for eventyr har taget sin vejafgift: han har brændt gennem otte af sine ni liv. Puss begiver sig ud på en episk rejse for at finde det mytiske Last Wish og genoprette sine ni liv. Sted: Kino Grenaa, Østergade 7, Grenaa.

Babylon.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 13.30 & 18.30
Denne amerikanske komedie-dramafilmm er fortællingen om overdrevne ambitioner og uhyrligt overskud, hvor vi følger flere personers storhed og fald i en tid med uhæmmet dekadence og fordærv i det tidlige Hollywood. Sted: Kino Grenaa, Østergade 7, Grenaa.

Avatar 2: The Way of Water - 2D.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 14
I denne action science fiction film har Jake Sully og Ney'tiri stiftet familie. Sammen udforsker de Pandoras mystiske verdener. En gammel trussel bliver aktuel på ny, og Jake må igen kæmpe. Pris: 120 kr. Sted: Hadsten Bio, Nørregade 6, Hadsten.

Dogtanian og de tre muskevovser - Dansk tale.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 14.15
I denne animations-familiefilm drømmer Dogtanian, en ung sværdkæmper, om at slutte sig til de legendariske Muskehunde. Efter at have vundet deres tillid skal de forsvare kongen mod den onde kardinal Richelieus hemmelige plan om at overtage magten. Sted: Kom-Bi, Nyvej 3, Hornslet.

Avatar 2: The Way of Water.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 14.50
I denne action science fiction film har Jake Sully og Ney'tiri stiftet familie. Sammen udforsker de Pandoras mystiske verdener. En gammel trussel bliver aktuel på ny, og Jake må igen kæmpe. Sted: Kom-Bi, Nyvej 3, Hornslet.

Dogtanian og de tre muskevovser.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 15
I denne animations-familiefilm drømmer Dogtanian, en ung sværdkæmper, om at slutte sig til de legendariske Muskehunde. Efter at have vundet deres tillid skal de forsvare kongen mod den onde kardinal Richelieus hemmelige plan om at overtage magten. Sted: Kino Grenaa, Østergade 7, Grenaa.

I Wanna Dance with Somebody.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 16
I denne biografisk musical drama film følger vi Whitney Houstons liv og musik, hendes rejse fra ubemærkedhed til musikalsk superstjerne. Pris: 95 kr.

Sted: Store Bjørn, Filmhøjskolen, Carl Th. Dreyersvej 1, Ebeltoft.

Den bestøvede kat og ønskestjernen - Dansk tale.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 16
I denne eventyrkomediefilm opdager Den Bestøvede Kat, at hans passion for eventyr har taget sin vejafgift: han har brændt gennem otte af sine ni liv. Puss begiver sig ud på en episk rejse for at finde det mytiske Last Wish og genoprette sine ni liv. Sted: Kom-Bi, Nyvej 3, Hornslet.

Avatar 2: The Way of Water.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 17.15
I denne action science fiction film har Jake Sully og Ney'tiri stiftet familie. Sammen udforsker de Pandoras mystiske verdener. En gammel trussel bliver aktuel på ny, og Jake må igen kæmpe. Sted: Kino Grenaa, Østergade 7, Grenaa.

A Man Called Otto.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 18.15
I denne komediedrama har Otto, som er en surmuler, opgivet livet efter at have mistet sin kone. Da en ung familie flytter ind i nærheden, møder han sin ligemand i den kvikke Marisol, og det fører til et venskab, der vil vende hans verden på hovedet. Sted: Kom-Bi, Nyvej 3, Hornslet.

Babylon.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 18.30
Denne amerikanske komedie-dramafilmm er fortællingen om overdrevne ambitioner og uhyrligt overskud, hvor vi følger flere personers storhed og fald i en tid med uhæmmet dekadence og fordærv i det tidlige Hollywood. Pris: 100 kr. Sted: Hadsten Bio, Nørregade 6, Hadsten.

Babylon.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 18.30
Denne amerikanske komedie-dramafilmm er fortællingen om overdrevne ambitioner og uhyrligt overskud, hvor vi følger flere personers storhed og fald i en tid med uhæmmet dekadence og fordærv i det tidlige Hollywood. Sted: Kom-Bi, Nyvej 3, Hornslet.

Retfærdighed for Emmett Till.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 20.40
Denne historiske dramafilmm udspringer sig i 1955, efter at Emmett Till bliver myrdet ved en brutal hændelse, sværger hans mor at afsløre racismen bag angrebet og samtidig arbejde for at få de involverede til at blive stillet for retten. Sted: Kom-Bi, Nyvej 3, Hornslet.

Plane.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 20.45
I denne amerikanske action-thriller-film befinder en pilot sig i en krigszone, efter at han er tvunget til at lande sit kommercielle fly under en frygtelig storm. Sted: Kino Grenaa, Østergade 7, Grenaa.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

A Man Called Otto.

Man. 30. jan. 2023 kl. 18.15
I denne komediedrama har Otto, som er en surmuler, opgivet livet efter at have mistet sin kone. Da en ung familie flytter ind i nærheden, møder han sin ligemand i den kvikke Marisol, og det fører til et venskab, der vil vende hans verden på hovedet.
Sted: Kom-Bi, Nyvej 3, Hornslet.

Babylon.

Man. 30. jan. 2023 kl. 18.30
Denne amerikanske komedie-dramafilmm er fortællingen om overdrevne ambitioner og uhyrligt overskud, hvor vi følger flere personers storhed og fald i en tid med uhæmmet dekadence og fordærv i det tidlige Hollywood.
Sted: Kom-Bi, Nyvej 3, Hornslet.

Babylon.

Man. 30. jan. 2023 kl. 18.30
Denne amerikanske komedie-dramafilmm er fortællingen om overdrevne ambitioner og uhyrligt overskud, hvor vi følger flere personers storhed og fald i en tid med uhæmmet dekadence og fordærv i det tidlige Hollywood.
Sted: Kino Grenaa, Østergade 7, Grenaa.

Babylon.

Man. 30. jan. 2023 kl. 19
Denne amerikanske komedie-dramafilmm er fortællingen om overdrevne ambitioner og uhyrligt overskud, hvor vi følger flere personers storhed og fald i en tid med uhæmmet dekadence og fordærv i det tidlige Hollywood.
Pris: 100 kr.
Sted: Hadsten Bio, Nørregade 6, Hadsten.

Plane.

Man. 30. jan. 2023 kl. 19
I denne amerikanske action-thriller-film befinder en pilot sig i en krigszone, efter at han er tvunget til at lande sit kommercielle fly under en frygtelig storm.
Sted: Kino Grenaa, Østergade 7, Grenaa.

Retfærdighed for Emmett Till.

Man. 30. jan. 2023 kl. 20.40
Denne historiske dramafilmm udspiller sig i 1955, efter at Emmett Till bliver myrdet ved en brutal hændelse, sværger hans mor at afsløre racismen bag angrebet og samtidig arbejde for at få de involverede til at blive stillet for retten.
Sted: Kom-Bi, Nyvej 3, Hornslet.

A Man Called Otto.

Tir. 31. jan. 2023 kl. 18.15
I denne komediedrama har Otto, som er en surmuler, opgivet livet efter at have mistet sin kone. Da en ung familie flytter ind i nærheden, møder han sin ligemand i den kvikke Marisol, og det fører til et venskab, der vil vende hans verden på hovedet.
Sted: Kom-Bi, Nyvej 3, Hornslet.

Diverse

Grenaa Blæserne.

Man. 15. aug. 2022 til man. 22. maj 2023
32 mødegange kl. 19-21.30
Består af et harmoniorkester med ca. 25 medlemmer og et tyrolerorkester med ca. 12 medlemmer. Harmoniorkestret, som er den primære del i orkestreret, spiller et blandet repertoire med fortrinsvis pop numre og filmmusik.
Sted: Grenaa Gymnasium, N P Josiassens Vej 21, Grenaa.

Syng for dine lungers skyld.

Man. 29. aug. 2022 til man. 30. jan. 2023
20 mødegange kl. 19-20.40
Sang er sundt for krop og sjæl. Hvis du lever med en lungesygdom, så kan sang være med til at træne og forbedre kontrollen over vejtrækningen. Uanset om du har astma, KOL eller en anden lungesygdom, så er du velkommen.
Sted: Grenaa Sundhedshus, Sygehusvej 15, 1. sal, Grenaa.

Harmonika.

Tir. 30. aug. 2022 til tor. 2. feb. 2023
Sted: Toubroskolen, Lyngbyvej 40, Trustrup.

Syng for dine lungers skyld.

Fre. 2. sep. 2022 til fre. 3. feb. 2023
20 mødegange kl. 10-11.40
Sang er sundt for krop og sjæl. Hvis du lever med en lungesygdom, så kan sang være med til at træne og forbedre kontrollen over vejtrækningen. Uanset om du har astma, KOL eller en anden lungesygdom, så er du velkommen.
Sted: Grenaa Sundhedshus, Sygehusvej 15, 1. sal, Grenaa.

Yoga, styrke og velvære for mænd.

Man. 5. sep. 2022 til mar. 20. mar. 2023
20 mødegange kl. 14.30-16
Kurset henvender sig til alle mænd, som ønsker at have det godt med sig selv og sine omgivelser. Vi arbejder med alt fra blide stræk, over ro, fordybelse og nærvær til mere krævede styrke og smidiggørende øvelser.
Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Yoga og afspænding.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 25. apr. 2023
27 mødegange kl. 17.10-18.50
Hos FOF - kom og bliv ladet op og bliv stærkere. Jeg underviser i en dynamisk form for yoga, som effektivt træner og styrker kroppen, og bruger øvelser fra mange forskellige yogatraditioner.
Sted: Birkegården, Violskrænten 6, Grenaa.

Knivegruppen.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 12. apr. 2023
27 mødegange kl. 19-21
Sted: Toubroskolen, Lyngbyvej 40, Trustrup.

Meditativ yoga.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 16. mar. 2023
20 mødegange kl. 16-17.30
Alle kan være med! Der arbejdes med små dynamiske serier, som skaber en god kontakt til dig selv og hjælper dig med at være tilstede lige her og nu.
Sted: Marienhoffskolen, Marienhoffvej 11B, Ryomgård.

Jagttegn og Vildtpleje.

Ons. 2. nov. 2022 til ons. 19. apr. 2023
20 mødegange kl. 19-21.45
Bliv godt forberedt til den lovpligtige jagtprøve, så du kan få jagttegnet - bliv skarp på teori og praksis. Nu kan du forberede dig til den lovpligtige jagtprøve forud for erhvervelsen af dit første jagttegn.
Sted: Kulturhotellet Rønede, Hovedgaden 10, Rønede.

Fysio Pilates - Begyndere.

Man. 28. nov. 2022 til man. 20. feb. 2023
10 mødegange kl. 11.15-12.30
Formålet med Pilates er at opbygge muskulaturen omkring rygsøjlen i samspil med bækkenbund. Øvelserne bygger på koncentration, vejtrækning og muskelkontrol.
Sted: Hornslet Fysioterapi, Dalgårdsparken 6, Hornslet.

Modelbane Europa fascination leg og viden.

Tor. 8. dec. 2022 til søn. 31. dec. 2023
Det er muligt at købe billetter i døren.
Modelbane Europa - fascination, leg og viden.
Pris: 55-245 kr.
Sted: Modelbane Europa, Østergade 9, Hadsten.

Efterfødsel - Fysio Pilates - Begynder.

Fre. 9. dec. 2022 til fre. 3. feb. 2023
7 mødegange kl. 11-12.15
En fødsel gør store ting ved kroppen. På en kursus ved Lisbeth får du arbejdet kroppen op igen - så du også kan klare de første måneder, hvor der ofte sidder en lille stump på hoften.
Sted: Hornslet Fysioterapi, Dalgårdsparken 6, Hornslet.

Bevægelse i varmt vand.

Man. 2. jan. til man. 17. apr. 2023
Har du ondt i muskler og led? Så kom og oplev vandets gavnlige effekt på fysiske smerter. Varmen giver afspænding af musklerne, smertelindring og øget ledbevægelighed.
Sted: Grenaa Idrætscenter, Ydesvej 2, Grenaa.

Hensyntagende bevægelse i varmt vand.

Man. 2. jan. til man. 24. apr. 2023
Hensyntagende bevægelseslære i 33-34. grader varmt vand - handicaphold. Al vores undervisning i varmtvandsbassin er særlig tilrettelagt for deltagere, der på grund af.
Sted: Træningscenter Tirstrup, Aarhusvej 35, Tirstrup, Ebeltoft.

Hensyntagende bevægelse i varmt vand.

Man. 2. jan. til man. 24. apr. 2023
14 mødegange kl. 17.15-18
Sted: Træningscenter Tirstrup, Aarhusvej 35, Tirstrup, Ebeltoft.

Syddjurs Seniororkester.

Man. 2. jan. til man. 22. maj 2023
18 mødegange kl. 10-12.20
Sted: Kulturhotellet Rønede, Hovedgaden 10, Rønede.

Babysvømning.

Tir. 3. til tir. 31. jan. 2023
5 mødegange kl. 08.30-09
Er godt både for motorik og sanser og giver en dejlig tæt oplevelse mellem dig og dit barn når i bølger i det varme vand. Barnet skal være fra 0-12 mdr.
Sted: Grenaa Idrætscenter, Ydesvej 2, Grenaa.

Effekt - alsidig kropstræning.

Tir. 3. jan. til tir. 28. mar. 2023
11 mødegange kl. 17-18.15
Få en sund krop, øget velvære - og måske mere overskud i hverdagen. Træningen tager udgangspunkt i EFFEKT programmet, og har fokus på mave, bækkenbund, ryg, ben, balder, arme og skuldre. Kort sagt hele kroppen bliver gennemarbejdet til hver træning.
Sted: Kolind+, Bugtrupvej 33, Kolind.

Dynamisk yoga.

Tir. 3. jan. til tir. 28. mar. 2023
11 mødegange kl. 18.25-19.25
YOGA skaber indre ro og giver overskud, alt imens din kropsbevidsthed og kropsholdning forbedres. Desuden kan du med yoga komme af med gammel stivhed og ømhed i kroppen.
Sted: Kolind+, Bugtrupvej 33, Kolind.

Bevægelse i varmt vand.

Tir. 3. jan. til tir. 18. apr. 2023
Har du ondt i muskler og led? Så kom og oplev vandets gavnlige effekt på fysiske smerter. Varmen giver afspænding af musklerne, smertelindring og øget ledbevægelighed.
Sted: Grenaa Idrætscenter, Ydesvej 2, Grenaa.

Hensyntagende bevægelse i varmt vand.

Tir. 3. jan. til tir. 25. apr. 2023
Hensyntagende bevægelseslære i 33-34. grader varmt vand - handicaphold. Al vores undervisning i varmtvandsbassin er særlig tilrettelagt for deltagere, der på grund af.
Sted: Træningscenter Tirstrup, Aarhusvej 35, Tirstrup, Ebeltoft.

Syng sammen i Rønede.

Tir. 3. jan. til tir. 25. apr. 2023
15 mødegange kl. 10-11.50
Kom og syng med når Djurslands lækreste sangkor mødes! Du kan god tage din skridttæller med, for her bevæger vi os næsten lige så meget, som vi synger.
Sted: Kulturhotellet Rønede, Hovedgaden 10, Rønede.

Kunstundervisning 1.

Tir. 3. jan. til tir. 6. jun. 2023
11 mødegange kl. 13.15-14.45
Kunstundervisning med særlige hensyn, for beboere på Hadsten Bo og Aktivitetscenter.
Sted: Hadsten Bo & Aktivitetscenter, Ellemosevej 28A, Hadsten.

Kunstundervisning 2.

Tir. 3. jan. til tir. 6. jun. 2023
11 mødegange kl. 15-16.30
Kunstundervisning med særlige hensyn, for beboere på Hadsten Bo og Aktivitetscenter.
Sted: Hadsten Bo & Aktivitetscenter, Ellemosevej 28A, Hadsten.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Hatha yoga.

Ons. 4. jan. til tor. 23. mar. 2023
Undervisningen tager udgangspunkt i Hatha yoga, der går ud på at balancere kroppen og nervesystemet. I timen indgår bl.a. flows, styrkende øvelser, balance, stræk, og åndedrætsøvelser.
Sted: Birkegården, Violskrænten 6, Grenaa.

Pilates - Let øvede / Øvede.

Ons. 4. jan. til ons. 29. mar. 2023 12 mødegange kl. 16.30-17.45
Her arbejder vi ud fra at du er fortrolig med pilates og dens grundøvelser samt vejtrækning. Vi arbejder stående, liggende og bruger gerne forskellige redskaber. Der afsluttes med afspænding og afslapning hver gang til rolig musik.
Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Bevægelse i varmt vand.

Ons. 4. jan. til ons. 19. apr. 2023
Har du ondt i muskler og led?. Så kom og oplev vandets gavnlige effekt på fysiske smerter. Varmen giver afspænding af musklerne, smertelindring og øget ledbevægelighed.
Sted: Grenå Idrætscenter, Ydesvej 2, Grenaa.

Hensyntagende bevægelse i varmt vand.

Ons. 4. jan. til ons. 26. apr. 2023
Hensyntagende bevægelseslære i 33-34. grader varmt vand - handicaphold. Al vores undervisning i varmtvandsbassin er særlig tilrettelagt for deltagere, der på grund af.
Sted: Træningscenter Tirstrup, Aarhusvej 35, Tirstrup, Ebeltoft.

Effektiv kropstræning.

Tor. 5. jan. til tor. 16. mar. 2023 10 mødegange kl. 09-10.15
Alsided og effektiv kropstræning med elementer fra bl.a. Pilates og Effekt for optimal styrkelse af hele din krop.
Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Qi gong.

Tor. 5. jan. til tor. 30. mar. 2023 11 mødegange kl. 14.15-15.30
Kom med til qi gong og oplev velvære og ny styrke for krop og sind - tilpasset dine behov.
Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Effektiv kropstræning.

Tor. 5. jan. til tor. 30. mar. 2023 12 mødegange kl. 10.25-11.40
Alsided og effektiv kropstræning med elementer fra bl.a. Pilates og Effekt for optimal styrkelse af hele din krop.
Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Tysk for øvede B1.1.

Tor. 5. jan. til tor. 30. mar. 2023 12 mødegange kl. 17-18.30
Dette er fortsætterkursen for dig med gode tysk kundskaber, som vil forberede dig i mundtlig samtale og udvalgte grammatiske emner. Du udbygger kendskabet til, og finpuder den basale grammatik og udvider ordforrådet.
Sted: Hadsten Kulturhus Sløjfen, Evald Tangs Allé 45, Hadsten.

Mad og mænd i Ebeltoft.

Tor. 5. jan. til tor. 30. mar. 2023 6 mødegange kl. 17-21.25
Madlavning med plads til holdånd, hygge og et godt grin.
Sted: Ebeltoft Skole, Østeralle 19, Ebeltoft.

Blid yoga.

Tor. 5. jan. til tor. 13. apr. 2023 12 mødegange kl. 11-12.30
Blid og genopbyggende yoga - for dig der ønsker en mere rolig og nærende yoga praksis. Her er der tid til at være i stillingerne, mærke kroppen og lytte indad.
Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Bevægelse i varmt vand.

Tor. 5. jan. til tor. 20. apr. 2023
Har du ondt i muskler og led?. Så kom og oplev vandets gavnlige effekt på fysiske smerter. Varmen giver afspænding af musklerne, smertelindring og øget ledbevægelighed.
Sted: Grenå Idrætscenter, Ydesvej 2, Grenaa.

Hensyntagende bevægelse i varmt vand.

Tor. 5. jan. til tor. 20. apr. 2023
Hensyntagende bevægelseslære i 33-34. grader varmt vand - handicaphold. Al vores undervisning i varmtvandsbassin er særlig tilrettelagt for deltagere, der på grund af.
Sted: Træningscenter Tirstrup, Aarhusvej 35, Tirstrup, Ebeltoft.

Styrk din krop i vandet.

Tor. 5. jan. til tor. 11. maj 2023
Pulsen er oppe i en halv time med effektive bevægelser, hvor du er let i vandet. Det styrker hele kroppen. Det er træning med intervaller gående eller løbende. Vi bruger også aqua redskaber til at lave modstand i vandet.
Sted: Auning Idræts og Kulturcenter, Sdr Fælledvej 5C, Auning.

Folkemusikorkester i Rønde.

Tor. 5. jan. til tor. 25. maj 2023 18 mødegange kl. 10-11.50
Vær med i et nyt orkester som skal spille folkemusik fortrinsvis fra Danmark, USA og Irland. Vi har god tid til at arbejde med musikken, så at det bliver spændende og sjovt at spille og lytte til.
Sted: Kulturhotellet Rønde, Hovedgaden 10, Rønde.

Seniortræning.

Fre. 6. jan. til fre. 31. mar. 2023 12 mødegange kl. 10-11.30
Et tilbud til dig, der er motiveret for at holde hele kroppen i form. Vi smidiggør leddene, styrker musklerne og kredsløbet. Vi træner nakke, ryg, mave og bækkenbund, så du får større friskhed og velvære.
Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Hensyntagende bevægelse i varmt vand.

Fre. 6. jan. til fre. 21. apr. 2023
Hensyntagende bevægelseslære i 33-34. grader varmt vand - handicaphold. Al vores undervisning i varmtvandsbassin er særlig tilrettelagt for deltagere, der på grund af.
Sted: Træningscenter Tirstrup, Aarhusvej 35, Tirstrup, Ebeltoft.

Bevægelse i varmt vand.

Fre. 6. jan. til tir. 30. maj 2023
Har du ondt i muskler og led?. Så kom og oplev vandets gavnlige effekt på fysiske smerter. Varmen giver afspænding af musklerne, smertelindring og øget ledbevægelighed.
Sted: Tirstrup, Træning & Sundhed Ti, Århusvej 35, Tirstrup, Ebeltoft.

Harmonika.

Lør. 7. jan. til lør. 15. apr. 2023 8 mødegange kl. 09.30-11.10
Har du lyst til at spille harmonika, - eller har en harmonika stående, har du nu mulighed for at lære at spille. Er du nybegynder eller lidt øvet, vil undervisningen blive tilrettelagt, så den passer til dit niveau.
Sted: Toubroskolen, Lyngbyvej 40, Trustrup.

ABC-værksted.

Man. 9. jan. til fre. 24. feb. 2023
Understøt dine børns nysgerrighed og kreativitet på bibliotekernes ABC-værksted.
Gratis.
Sted: Hadsten Bibliotek, Sløjfen, Evald Tangs Allé 45, Hadsten.

Herreyoga.

Man. 9. jan. til man. 20. mar. 2023 10 mødegange kl. 16.30-17.45
Få en stærk mandekrop, der er smidig og med en sund holdning - alle er velkomne, bare du er mand.
Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Maleri.

Man. 9. jan. til man. 20. mar. 2023 10 mødegange kl. 18.30-21.15
Vi arbejder med maleriets muligheder og udfordringer. Efter behov og ønske males med akryl eller akvarel. Kursets formål er at lære at holde den kreative proces flydende, og at finde og udvikle det personlige udtryk.
Sted: Det Gamle Posthus, S. A. Jensen Vej 1, Ebeltoft.

SyCafé - mandag i lige uger.

Man. 9. jan. til man. 20. mar. 2023 6 mødegange kl. 18-20.30
Kunne du tænke dig at sy tøj til dig selv eller børn/børnebørn er her kurset dertil. Du lærer teknikken, så du kan lave dine egne mønstre og dermed sætte dit personlige præg på det færdige resultat.
Sted: Vestre Skole, Vestergade 7, Grenaa.

Hensyntagende yoga.

Man. 9. jan. til man. 27. mar. 2023 10 mødegange kl. 09.30-11
Træn både krop, åndedræt og sind på en blid og venlig måde. Hensyntagende yoga er til dig, der har skavanker eller lider af, f.eks kroniske smerter, dårlig ryg eller på anden måde har nedsat funktion.
Sted: Birkegården, Violskrænten 6, Grenaa.

Bevægelse og afspænding - HERREHOLD.

Man. 9. jan. til man. 3. apr. 2023 12 mødegange kl. 16-17
Få styrket hele kroppen effektivt med egen kropsvægt - sjovt herrehold. Få styrket kroppen med effektiv kropstræning, hele kroppen bliver gennemgået.
Sted: Birkegården, Violskrænten 6, Grenaa.

Alsided og effektiv kropstræning.

Man. 9. jan. til man. 3. apr. 2023 12 mødegange kl. 17-18
Få mere muskelstyrke og effektiv træning hos FOF. Få en sund krop og øget velvære, hele kroppen bliver gennemgået.
Sted: Birkegården, Violskrænten 6, Grenaa.

Yoga.

Man. 9. jan. til man. 17. apr. 2023 12 mødegange kl. 08.30-09.45
Der undervises i Hatha yoga i et roligt og mindfult tempo, hvor åndedræt og bevægelse følges ad gennem hele yogatimen. Du bliver grundigt instrueret undervejs og med fokus på at mærke efter, hvad der føles godt for din krop.
Sted: Kulturhotellet Rønde, Hovedgaden 10, Rønde.

Tysk - Letøvede.

Man. 9. jan. til man. 17. apr. 2023 12 mødegange kl. 10-11.50
Dette hold er for dig, der allerede har noget kendskab til tysk og vil genopfriske sproget og lære mere. Vi læser lettere, varierede tekster, øver os i samtaler omkring hverdag og rejse i de tysktalende lande og repeterer og udbygger grammatikken.
Sted: Rønde Bibliotek, Skolevej 12-14, Rønde.

Grundøvelser og afspænding.

Man. 9. jan. til man. 17. apr. 2023 12 mødegange kl. 16.30-17.45
Her på holdet arbejder vi med grundøvelser med fokus på de forskellige muskelgrupper, balance og udspænding. Vi arbejder i et roligt tempo med plads til fordybelse. Det foregår i liggende, siddende og stående plan. Musik bliver brugt indimellem.
Sted: Ørum Aktiv Center, Skolebakken 43, Ørum Djurs.

Mandehold - grundøvelser og afspænding.

Man. 9. jan. til man. 17. apr. 2023 12 mødegange kl. 18-19
Få dig en lækker grundform og træn hverdagens udfordringer væk på gulv, stående og liggende. Har du brug for et skub til at holde dig i en god grundform på en sjov og lærerig måde sammen med ligesindede, så er det her holdet for dig.
Sted: Ørum Aktiv Center, Skolebakken 43, Ørum Djurs.

Italiensk for begyndere - let øvede.

Man. 9. jan. til man. 24. apr. 2023 12 mødegange kl. 15.40-17.10
Dette kursus er for dig, der gerne vil lære mere italiensk. Vi vil gå frem efter Passaparola 1, og vi bygger langsomt et ordforråd og et kendskab til det italienske sprog op. På kurset lægges vægt på indøveling gennem samtale, små øvelser og spil.
Sted: Hornslet Bibliotek, Tingvej 35, Hornslet.

Linedance 0.

Man. 9. jan. til man. 24. apr. 2023 13 mødegange kl. 12.15-13
Kan du. lide at danse? Linedance er sjov motion. for alle - uanset alder. Du danser alene, - så du behøver ingen partner. Her. udlæres de grundlæggende trin. Dansene er begynderdanse, der vil blive.
Sted: Trænings- og aktivitets center Kernehuset, Østeralle 33, Ebeltoft.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Linedance hold 1.

Man. 9. jan. til man. 24. apr. 2023 13 mødegange kl. 15.45-16.30
Kan du. lide at danse? Linedance er sjov motion. for alle - uanset alder. Du danser alene, - så du behøver ingen partner. Her. udlæres de grundlæggende trin. Dansene er begynderdanse, der vil blive. Sted: Trænings- og aktivitets center Kernehuset, Østeralle 33, Ebeltoft.

Linedance hold 2.

Man. 9. jan. til man. 24. apr. 2023 13 mødegange kl. 16.45-17.30
Kan du. lide at danse? Linedance er sjov motion. for alle - uanset alder. Du danser alene, - så du behøver ingen partner. Her. udlæres de grundlæggende trin. Dansene er begynderdanse, der vil blive. Sted: Trænings- og aktivitets center Kernehuset, Østeralle 33, Ebeltoft.

Harmonika undervisning i Grenå.

Man. 9. jan. til man. 1. maj 2023 14 mødegange kl. 18.45-20.15
Vil du lær at spille harmonika? Individuel undervisning (25 min. pr. deltager). Når du har lært den mest grundlæggende nodelære, lærer du at spille sange og folkemusik. Du må også gerne selv komme med forslag til, hvad du vil spille. Sted: Kulturhuset Pavillon, Kærvej 11, Grenaa.

Osteroporose.

Tir. 10. jan. til tir. 21. mar. 2023 10 mødegange kl. 11.45-13
Vi arbejder med at styrke knogler, muskler og led. Der vil blive arbejdet med øvelser der styrker kroppens holdning, balance og smidighed. Sted: Birkegården, Violskrænten 6, Grenaa.

Maleri.

Tir. 10. jan. til tir. 21. mar. 2023 10 mødegange kl. 19-21.45
Vi arbejder med maleriets muligheder og udfordringer. Efter behov og ønske males med akryl eller akvarel. Kursets formål er at lære at holde den kreative proces flydende, og at finde og udvikle det personlige udtryk. Sted: Rønne Skole, Skrejrupvej 1, Rønne.

Hensyntagende varmtvands hold.

Tir. 10. jan. til tir. 28. mar. 2023 11 mødegange kl. 10.15-11
Blev dig i vandet, lær øvelser der smidiggøre led og få styrket muskler. Nyd de gavnlige virkninger af vandets varme og opdrift. Vi bevæger os i vandet, laver øvelser der smidiggøre led, styrker muskler og øger bevægeligheden. Sted: Auning Idræts og Kulturcenter, Sdr Fælledvej 5C, Auning.

Yoga.

Tir. 10. jan. til tir. 28. mar. 2023 11 mødegange kl. 17-18.30
Prøv yoga med udgangspunkt i Hatha Yoga og uddrag af Ashtanga Yoga Series One. Du mulighed for at prøve forskellige yoga flows. Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Italiensk - Læsekrede.

Tir. 10. jan. til tir. 11. apr. 2023 12 mødegange kl. 11-12.50
Sted: Kulturhotellet Rønne, Hovedgaden 10, Rønne.

Hensyntagende pilates i vand.

Tir. 10. jan. til tir. 9. maj 2023
Vi er i det varme bassin i en time. Hvor vi laver pilates i vandet, med rolig bevægelse, med vejtrækning til øvelser i vandet, hvor man kommer igennem hele kroppen, med og uden redskaber. Sted: Auning Idræts og Kulturcenter, Sdr Fælledvej 5C, Auning.

Styrk din krop med pilates.

Tir. 10. jan. til tir. 9. maj 2023 16 mødegange kl. 10.45-11.45
Pilatesøvelserne fokuserer på optimal træning af muskulaturen, og støtte rygsøjlen, maven og ryggen. Fokuserer på stabilitet, styrke, udholdenhed og smidighed. Sted: Auning Idræts og Kulturcenter, Sdr Fælledvej 5C, Auning.

Styrk musklerne - Herrehold.

Tir. 10. jan. til tir. 9. maj 2023 16 mødegange kl. 15.45-16.45
Opvarmning med kik boksning, derefter øvelser som udføres i forskellige sværhedsgrader for at styrke arme, ryg, maven og balance. Der bruges vægte på stang, håndvægte, elastikker bl.a. Sluttes af med udstrækning. Sted: Auning Idræts og Kulturcenter, Sdr Fælledvej 5C, Auning.

Styrk din krop fra top til tå - Damehold.

Tir. 10. jan. til tir. 9. maj 2023 16 mødegange kl. 17-18
Vi starter med let opvarmning. Derefter laver vi øvelser for at styrke balance, ryg og mave med pilates, callanetics, udvidet med effekt øvelser, hvor koncentrationen er på vejtrækningen, som kontrollerer dine mave/ryg muskler. Sted: Auning Idræts og Kulturcenter, Sdr Fælledvej 5C, Auning.

Unoderne.

Tir. 10. jan. til tir. 12. dec. 2023 39 mødegange kl. 19-21.30
Bigbandet UNODERNE er et amatørbigband med hjemsted på Kulturhotellet i Rønne i Syddjurs Kommune. Dirigentstokken swings af Søren Bruun Meyer, saxofonist og organist. Sted: Kulturhotellet Rønne, Hovedgaden 10, Rønne.

Hatha Yoga.

Ons. 11. jan. til ons. 29. mar. 2023 11 mødegange kl. 08.30-10
Start dagen med at være god ved dig selv med blid Hatha Yoga. Yoga giver fordybelse, styrke og ro i en travl hverdag. Sted: Kulturhotellet Rønne, Hovedgaden 10, Rønne.

Yoga med god tid.

Ons. 11. jan. til ons. 29. mar. 2023 11 mødegange kl. 10.20-11.50
Lav yoga, hvor alle kan følge med og tiden stå stille imens. På holdet arbejder vi med Hatha yoga. Vi arbejder med de klassiske stillinger og småøvelser, så vi styrker og strækker kroppen. Sted: Kulturhotellet Rønne, Hovedgaden 10, Rønne.

Qi gong.

Ons. 11. jan. til ons. 29. mar. 2023 11 mødegange kl. 16.30-17.45
Kom med til qi gong og oplev velvære og ny styrke for krop og sind - tilpasset dine behov. Sted: Feldballe Friskole, Ebeltoftvej 56, Feldballe, Rønne.

Harmonika undervisning i Grenå.

Ons. 11. jan. til ons. 26. apr. 2023 14 mødegange kl. 19.15-20.45
Vil du lære at spille harmonika? Individuel undervisning (25 min. pr. deltager). Når du har lært den mest grundlæggende nodelære, lærer du at spille sange og folkemusik. Du må også gerne selv komme med forslag til, hvad du vil spille. Sted: Kulturhuset Pavillon, Kærvej 11, Grenaa.

Maleværksted.

Ons. 11. jan. til ons. 26. apr. 2023 8 mødegange kl. 15.15-14
Ønsker. du at blive bedre til at male? Måske har du brug for lidt inspiration?. At male. i fællesskab er meget givende. Har du de fundamentale begreber om farver, indøv, er du velkommen - bare ring og hør nærmere. Sted: Hadsten Skole, Hadbjergvej 12, Hadsten.

Bevægelse i varmt vand.

Ons. 11. jan. til tor. 4. maj 2023
Har du ondt i muskler og led?. Så kom og oplev vandets gavnlige effekt på fysiske smerter. Varmen giver afspænding af musklerne, smertelindring og øget ledbevægelighed. Sted: Tirstrup, Træning & Sundhed Ti, Århusvej 35, Tirstrup, Ebeltoft.

Yoga for alle.

Ons. 11. jan. til ons. 10. maj 2023 16 mødegange kl. 18-19.30
Kunne du tænke dig en lettere og mere afspændt hverdag?. Her undersøger vi kroppens mange. udfoldelsesmuligheder gennem yoga. Med. elementer fra yogaen, fra mindfulness og meditation vil vi bruge kroppen som. Sted: Lerbjerg Forsamlingshus, Lerbjergvej 40, Lerbjerg, Hadsten.

Qigong i Kattegatcenteret.

Tor. 12. jan. til tor. 23. mar. 2023 10 mødegange kl. 08.30-09.35
Qi gong og meditation i maritime omgivelser. På dette hold vil vi træne dejlige øvelser, som giver energi og overskud, mens vi nyder Kattegatcenteret omkring os. Sted: Kattegatcenteret, Færgevej 4, Grenaa.

Keramik.

Tor. 12. jan. til tor. 23. mar. 2023 10 mødegange kl. 19-21.15
Har du lyst til at fordybe dig i keramikens verden?. Kurset er for alle. begyndere og øvede, da der vil blive taget udgangspunkt i hver enkelt kursist. Du vil kunne lave alt fra små knapper og perler til brugsting, krukke og. Sted: Rønne Skole, Skrejrupvej 1, Rønne.

Qi gong.

Tor. 12. jan. til tor. 23. mar. 2023 10 mødegange kl. 19.15-20.30
Disse træningsformer har været kendt i årtusinder og er et effektivt og gennembrøvet system. Træningen består primært af stående og gående stillinger. Qi Gong stimulerer og forøger

gennemstrømningen i hele dit energisystem og dine batterier genoplades. Sted: Birkegården, Violskrænten 6, Grenaa.

Mad og mænd i Ebeltoft - 2.

Tor. 12. jan. til tor. 23. mar. 2023 6 mødegange kl. 17-21.25
Madlavning med plads til holdånd, hygge og et godt grin. Sted: Ebeltoft Skole, Østeralle 19, Ebeltoft.

SyCafé - torsdag lige uger.

Tor. 12. jan. til tor. 23. mar. 2023 6 mødegange kl. 18.30-21.15
Her er syholdet for dig som gerne vil have hjælp og vejledning til dine syprojekter. Sammen finder vi løsninger som passer dig og dit niveau. Det giver en fantastisk fornemmelse at sy feks en bluse som sidder perfekt. Sted: Rønne Skole, Skrejrupvej 1, Rønne.

Godmorgen til krop og sind.

Tor. 12. jan. til tor. 13. apr. 2023 12 mødegange kl. 09-10.30
Væk kroppen med rolige og dybdgående øvelser som bringer dig i en god balance så du får mere energi og overskud. Sted: Auning Idrætscenter, Sdr. Fælledvej 5 C, Auning.

Tysk - letøvede / øvede.

Tor. 12. jan. til tor. 13. apr. 2023 12 mødegange kl. 10-11.50
Kurset er for dig, der allerede har grundlæggende kendskab til tysk og kan føre en samtale, men gerne vil øge ordforrådet og udtrykke sig bedre. Sted: Rønne Bibliotek, Skolevej 12-14, Rønne.

Spansk - Let øvede.

Tor. 12. jan. til tor. 13. apr. 2023 12 mødegange kl. 17-18.50
Dette kursus er for alle der har været på begynder kursus og kender basis verber: haber (hay) ser, estar and tener. Sted: Rønne Skole, Skrejrupvej 1, Rønne.

Tysk - letøvede / øvede.

Tor. 12. jan. til tor. 13. apr. 2023 12 mødegange kl. 19-20.50
Kurset er for dig, der allerede har grundlæggende kendskab til tysk og kan føre en samtale, men gerne vil øge ordforrådet og udtrykke sig bedre. Sted: Kolind Centralskole, Bugtrupvej 27, Kolind.

Yoga Blid.

Tor. 12. jan. til tor. 27. apr. 2023 14 mødegange kl. 17.30-19
Giv dig tid til at slappe af og genopdage din indre ro. Vi vil arbejde med små dynamiske øvelser rolige udstræk og genopbyggende øvelser som afspænder og styrker kroppen. Sted: Birkegården, Violskrænten 6, Grenaa.

Kompenserende MediYoga.

Tor. 12. jan. til tor. 22. jun. 2023 20 mødegange kl. 09.30-11
Prøv yoga, der er tilpasset til dine behov, der giver balance og styrke i et roligt tempo. Dette hold er et hensyntagende yoga hold for folk med særlige behov. Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Maleri og tegning.

Fre. 13. jan. til fre. 24. mar. 2023 10 mødegange kl. 10-12.45
Vi arbejder med maleriets muligheder og udfordringer. Efter behov og ønske males med akryl eller akvarel. To af undervisningsgangene vil der være holdundervisning i tegning.
Sted: Det Gamle Posthus, S. A. Jensen Vej 1, Ebeltoft.

Tegning og maling.

Fre. 13. jan. til fre. 24. mar. 2023 10 mødegange kl. 08.30-09.30
Sted: Kulturhotellet Rønede, Hovedgaden 10, Rønede.

Varm morgen yoga.

Fre. 13. jan. til fre. 14. apr. 2023 12 mødegange kl. 08.30-09.30
Få ny energi og lær at bruge åndedrættet på en ny måde - bliv frisk fra morgenstunden med flow yoga. Flow yoga er en skøn morgen yogaklasse, med fokus på at få energien til at flyde i kroppen.
Sted: Kulturhotellet Rønede, Hovedgaden 10, Rønede.

Blid yoga.

Fre. 13. jan. til fre. 14. apr. 2023 12 mødegange kl. 09.45-11
Få aktiveret og styrket muskler og afspændt og beroliget både krop og nervesystem. Blid yoga er en langsom Hatha time, med fokus på at være nærværende i yogastillingerne.
Sted: Kulturhotellet Rønede, Hovedgaden 10, Rønede.

Bevægelse i varmt vand.

Fre. 13. jan. til fre. 16. jun. 2023 19 mødegange kl. 08.15-09
Har du ondt i muskler og led?. Så kom og oplev vandets gavnlige effekt på fysiske smerter. Varmen giver afspænding af musklerne, smertelindring og øget ledbevægelighed.
Sted: Tirstrup, Træning & Sundhed Ti, Århusvej 35, Tirstrup, Ebeltoft.

Fransk - øvede.

Man. 16. jan. til man. 27. mar. 2023 10 mødegange kl. 11-12.50
Deltagerne på dette kursus forventes at have et vist kendskab til fransk! Man kan ikke mere kalde sig "letøvet", men behøver på ingen måde at kunne tale sproget flydende! Vi hjælper hinanden, har det sjovt og lærer samtidigt en masse.
Sted: Aktivitetshuset Ebeltoft, Nørrealle 4, Ebeltoft.

Akryl maleri v/Kiss Jönsson.

Man. 16. jan. til man. 27. mar. 2023 10 mødegange kl. 13-16
På dette hold får du individuel sparring og undervisning i forskellige teknikker inden for akrylmaleri. Alt efter hvad du ønsker og føler du har brug for. Holdet er blandet af både nybegyndere, lidt øvede og de mere rutinerede kunstmalere.
Sted: Kunsthuset, Søndermarksvej 1 Norup, Havndal.

Godmorgen Qi gong.

Tir. 17. jan. til tir. 11. apr. 2023 10 mødegange kl. 09-10.30
Styrk dig selv på en mild og skånsom måde med qi gong hos FOF - alle kan være med. Qi gong stammer oprindeligt fra Kina og benyttes bl.a. stadig på kinesiske hospitaler, både som forebyggelse og som del af

genoptræningen efter sygdom.
Sted: Kolind+, Bugtrupvej 33, Kolind.

Italiensk - Øvede/Avancerede.

Tir. 17. jan. til tir. 11. apr. 2023 6 mødegange kl. 13.30-16
Kurset henvender sig til kursister, der har fulgt flere sæsoner på aftenskole eller noget tilsvarende.
Sted: Kulturhotellet Rønede, Hovedgaden 10, Rønede.

Spansk - meget letøvede.

Tir. 17. jan. til tir. 18. apr. 2023 12 mødegange kl. 17-18.50
Dette kursus er for alle der gerne vil lære at begå sig sprogligt i de mange spansktalende lande i verden.
Sted: Rønede Skole, Skrejrupvej 1, Rønede.

Tegning for begyndere og øvede.

Ons. 18. jan. til ons. 29. mar. 2023 15 mødegange kl. 19-21.25
På dette kursus er der fokus på de grundlæggende tegneteknikker, og vi kommer omkring forskellige motiver og tegnemetoder. Der er plads til nybegyndere, men også for de tegnere, der ønsker at udvikle deres evner.
Sted: Søren Kanne-skolen Søndre, Åboulevarden 64, Grenaa.

Keramik og stentøj.

Ons. 18. jan. til ons. 29. mar. 2023
På kurset arbejdes med stentøjsler. De mange forskellige teknikker introduceres. Desuden dekorationsmuligheder og glasering. Du kan modellere figurer, brugsgenstande, krukke, kakler m.m. efter eget ønske.
Sted: Det Gamle Posthus, S. A. Jensen Vej 1, Ebeltoft.

Keramik kursus.

Ons. 18. jan. til ons. 29. mar. 2023
På dette kursus kan du prøve kræfter med keramikken og slippe kreativiteten løs. Du vil blandt andet få undervisning i drejning, modelleringsteknikker, glasur og brænding.
Sted: Kulturhotellet Rønede, Hovedgaden 10, Rønede.

Fransk - letøvede.

Tor. 19. jan. til tor. 30. mar. 2023 10 mødegange kl. 11-12.50
Vi lærer at samtale ud fra forskellige tekster og supplerer med lytte- og skriveøvelser, lege og spil.
Sted: Kulturhotellet Rønede, Hovedgaden 10, Rønede.

Hensyntagende varmtvands hold.

Tor. 19. jan. til tor. 30. mar. 2023 10 mødegange kl. 12-12.45
Bevæg dig i vandet, lær øvelser der smidiggøre led og få styrket muskler. Nyd de gavnlige virkninger af vandets varme og opdrift. Vi bevæger os i vandet, laver øvelser der smidiggøre led, styrker muskler og øger bevægeligheden.
Sted: Rønede Idræts og Kulturcenter, Sdr Fælledvej 5C, Auning.

Maleri på Mols - Begyndere /letøvede.

Tor. 19. jan. til tor. 30. mar. 2023 10 mødegange kl. 14-17
Maleri er selvfølgelig indgang til en magisk verden. Kurset er for både begyndere og øvede, som måske er "kørt fast" i et værk. Vi arbejder med akrylmaling - lag på lag.
Sted: Det Gamle Posthus, S. A. Jensen

Vej 1, Ebeltoft.

Latindans for krop og velvære.

Tor. 19. jan. til tor. 30. mar. 2023 10 mødegange kl. 18-19
Gør noget godt for krop og sjæl og prøv Latin-Dance, en motionsform, hvor vi bevæger os dynamisk til glad musik med medrivende rytme. Latin Dance minder om Zumba, men der lægges også meget vægt på at gøre kroppen mere smidig.
Sted: Rønede Idrætscenter, Skrejrupvej 9B, Rønede.

Qi gong.

Tor. 19. jan. til tor. 30. mar. 2023 10 mødegange kl. 18-19.30
Styrk dig selv på en mild og skånsom måde med qi gong hos FOF - alle kan være med. Qi gong stammer oprindeligt fra Kina og benyttes bl.a. stadig på kinesiske hospitaler, både som forebyggelse og som del af genoptræningen efter sygdom.
Sted: Rønede Idrætscenter, Skrejrupvej 9B, Rønede.

Harmonika.

Fre. 20. jan. til fre. 31. mar. 2023 10 mødegange kl. 16.30-18.30
Sted: Vestre Skole, Vestergade 7, Grenaa.

MediYoga i Trustrup.

Fre. 20. jan. til fre. 21. apr. 2023 12 mødegange kl. 11-12.30
MediYoga er en meget blid, terapeutisk yoga form, som alle kan være med til, og alle kan få gavn af de mange fordele som MediYoga tilbyder. Du behøver ikke at have erfaring med yoga.
Sted: Kulturhuset Stationen, Stationsgade 22, Trustrup.

MediYoga i Trustrup.

Man. 23. jan. til man. 24. apr. 2023
MediYoga er en meget blid, terapeutisk yoga form, som alle kan være med til, og alle kan få gavn af de mange fordele som MediYoga tilbyder. Du behøver ikke at have erfaring med yoga.
Sted: Kulturhuset Stationen, Stationsgade 22, Trustrup.

FOF Kultur dage.

Tir. 24. jan. til tir. 21. mar. 2023 3 mødegange kl. 09.30-12
Sted: Kulturhuset Pavillon, Kærvej 11, Grenaa.

Syng for dine lungers skyld.

Tir. 24. jan. til tir. 21. mar. 2023 8 mødegange kl. 13-14.50
Sang er sundt for krop og sjæl. Hvis du lever med en lungesygd, så kan sang være med til at træne og forbedre kontrollen over vejtrækningen. Uanset om du har astma, KOL eller en anden lungesygd, så er du velkommen.
Sted: Rønede Bibliotek, Skolevej 12-14, Rønede.

Fransk konversation.

Tir. 24. jan. til tir. 11. apr. 2023 10 mødegange kl. 18.45-20.15
Har du styr på det elementære i en fransk samtale og et rimeligt ordforråd? På dette kursus får du vedligeholdt din viden og forbedret din udtale. Vi øver os især på evnen til at. samtale.
Sted: Hadsten Kulturhus Sløjfen, Evald Tangs Allé 45, Hadsten.

Kropstræning med nærvær og fordybelse.

Tir. 24. jan. til tir. 25. apr. 2023 12 mødegange kl. 15.40-16.55
Grundstenene i træningen er Pilates og EFFEKT. Træningen krydres med en symfoni af bevægelser og øvelser, der giver dig kropsbevidsthed og nærvær i hverdagen.
Sted: Rønede Idrætscenter, Skrejrupvej 9B, Rønede.

Engelsk - meget letøvede.

Ons. 25. jan. til ons. 29. mar. 2023 9 mødegange kl. 17-18.50
Har du allerede dyppet tæerne lidt i det engelske sprog, og vil du gerne udforske engelsk mere, så er engelsk for meget letøvede lige noget for dig. Gennem tekster, andre medier samt samtaletræning får du udviklet dit engelske ordforråd.
Sted: Rønede Skole, Skrejrupvej 1, Rønede.

Engelsk - øvede.

Ons. 25. jan. til ons. 29. mar. 2023 9 mødegange kl. 19-20.50
Engelsk for øvede med tekster af Headway - vi lytter, taler og lærer - få rigtig godt fat om det engelske sprog. Kan du allerede en del engelsk og har et ønske om at blive bedre til at formulere dig? Så er engelsk for øvede lige noget for dig.
Sted: Rønede Skole, Skrejrupvej 1, Rønede.

Morgentræning for Early Birds.

Ons. 25. jan. til ons. 26. apr. 2023 12 mødegange kl. 07.30-08.30
Er du morgenfrisk?
Sted: Rønede Idrætscenter, Skrejrupvej 9B, Rønede.

Tegning og maling.

Tor. 26. jan. til tor. 23. mar. 2023 8 mødegange kl. 18-20.45
Sted: Rønede Skole, Skrejrupvej 1, Rønede.

Tysk for absolut begynder.

Tor. 26. jan. til tor. 13. apr. 2023 10 mødegange kl. 18.45-20.15
Dette kursus henvender sig til dig, som har noget eller meget begrænset kendskab til tysk, og som gerne vil lære mere end "zwei Bier, bitte". Vi opbygger et grundlæggende kendskab til det tyske sprog.
Sted: Hadsten Kulturhus Sløjfen, Evald Tangs Allé 45, Hadsten.

Gudstjeneste i Nimtofte Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 09
Ved Per Bach Sidste søndag efter Hellig 3 Konger Matt. 17, 1-9.
Sted: Nimtofte Kirke, Vinkelvej 2A, Nimtofte.

Gudstjeneste i Bregnet kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 09-10
Dorit Wium-Andersen.
Sted: Bregnet Kirke, Kirkebakken 2A, Rønede.

Gudstjeneste i Gjerrild Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 09.30
Sidste s. e. Helligtrekonger // Matt 17,1-9 // Sognepræst Christina Philipstätt Schwencke.
Sted: Gjerrild Kirke, Kirkepolden 1, Grenaa.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Gudstjeneste Vivild Kirke - Sidste s. e. Helligtrekonger.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 09.30
Sted: Vivild kirke, Præstegårdsvej 2, Allingåbro.

Gudstjeneste i Veggørslev Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 09.30
Sidste s. e. Helligtrekonger // Matt 17,1-9 // Sognepræst Peter Danielsen.
Sted: Veggørslev Kirke, Grenaaavej 42A, Grenaa.

Gudstjeneste Hoed.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 09.30
Sted: Hoed Kirke, Glatvedvej 77, Balle.

Gudstjeneste Stenvad.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 09.30
Sted: Stenvad Kirke, Stendyssevej 17, Stenvad, Ørum Djurs.

Gudstjeneste Udby Kirke - Sidste s. e. Helligtrekonger.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 09.30
Sted: Voer Kirke, Voer Færgevej 98, Ørsted.

Gudstjeneste v/ Erik Søndergård.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 10-11
Sidste søndag efter helligtrekonger.
Sted: Skødstrup Kirke, Kirkepladsen 4, Skødstrup.

Gudstjeneste.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 10.30-11.30
Sted: Hornslet Sognegård, Rodskovvej 4, Hornslet.

Gudstjeneste: Sidste søndag efter helligtrekonger.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 10.30-11.30
Sted: Mørke Kirke, Kirkevej 30A, Mørke.

Gudstjeneste: Sidste s. e. h. 3 k.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 10.30-11.30
Sted: Rosmus Kirke, Rosmus Bygade 26, Balle.

Gudstjeneste: Sidste s. e. h. 3 k.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 10.30-11.30
Sted: Ebdrup Kirke, Ebdrupvej 43A, Kolind.

Gudstjeneste i Havndal Kirke v/ Hanne Hjølund.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 10.30-11.30
Sted: Havndal Kirke, Kirkevej 5, Havndal.

Gudstjeneste i Feldballe kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 10.30-11.30
Dorit Wium-Andersen.
Sted: Feldballe Kirke, Søvej 10, Rønøde.

Gudstjeneste i Rimsø Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11
Sidste s. e. Helligtrekonger // Matt 17,1-9 // Sognepræst Peter Danielsen.
Sted: Rimsø Kirke, Toresvej 4, Grenaa.

Gudstjeneste Ørsted Kirke - Sidste s. e. Helligtrekonger.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11
Sted: Ørsted Kirke, Kalkærsvvej 1, Ørsted.

Gudstjeneste Auning Kirke - Sidste s. e. Helligtrekonger.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11
Sted: Auning Kirke, Kirkevej 2, Auning.

Gudstjeneste Fausing Kirke - Sidste s. e. Helligtrekonger.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11
Sted: Fausing Kirke, Kirkepladsen 3, Allingåbro.

Gudstjeneste Nørager Kirke - Sidste s. e. Helligtrekonger.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11
Sted: Nørager Kirke, Skovgårdevej 7D, Allingåbro.

Gudstjeneste Glesborg.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11
Sted: Glesborg Kirke, Glesborg Bygade 25A, Glesborg.

Gudstjeneste Trustrup.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11
Sted: Trustrup Kirke, Lyngbyvej 4, Trustrup.

Gudstjeneste i Grenaa Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11
Sidste s. e. Helligtrekonger // Matt 17,1-9 // Sognepræst Sigrud Marcussen.
Sted: Grenaa Kirke, Torvet 12, Grenaa.

Gudstjeneste Vejby Kirke - S. s. e. Helligtrekonger.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11
Sted: Vejby Kirke, Gl Kirkevej 14, Allingåbro.

Gudstjeneste, Hadbjerg Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11-12
Sted: Hadbjerg Kirke, Bavnehøjvej 144B, Hadbjerg, Hadsten.

Højmesse i Ebeltoft Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11-12
Sidste søndag efter helligtrekonger.
Sted: Ebeltoft Kirke, Grønningen 2, Ebeltoft.

Gudstjeneste, Sct. Pauls Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 11-12
Sted: Sankt Pauls Kirke, Kirkevej 7, Hadsten.

Gudstjeneste: Lysmesse, Lerbjerg Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 17-18
Sted: Lerbjerg Kirke, Hadstenvej 24, Lerbjerg, Hadsten.

Gospelgudstjeneste.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 19-20
Marie Magdalene Kirke v/Torben Jensen
Dagens kollekt går til Sognets jule- og konfirmationshjælp.
Sted: Marie Magdalene Kirke, Bøjstrupvej 30, Ryomgård.

Gudstjeneste: Kyndelmisse i Dråby Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 19-20
Sidste søndag efter helligtrekonger.
Kyndelmisse og vintereventyr.
Sted: Dråby Kirke, Dråby Søvej 2A, Ebeltoft.

Aftengudstjeneste i Hvilsager Kirke.

Søn. 29. jan. 2023 kl. 19-20
Ved sognepræst Mariann Kristiansen.
Sted: Hvilsager Kirke, Kirkebakken 18, Hvilsager, Mørke.

Babyrytmik.

Man. 30. jan. 2023 09:30-10.15
Er du mor eller far på barsel? Har du lyst til at synge, danse og tumle med din baby, samtidig med at du får inspiration til at støtte den sansemotoriske udvikling? Så kom til Babyrytmik og hyggeligt samvær med andre nybagte mødre og fædre hver mandag.
Pris: 480 kr FOR 6 GANGE.
Sted: August Art, Havvej 21, Vrinners, Knebel.

Efterfødselstræning.

Man. 30. jan. 2023 10:30-12:00
DIT RUM - DIN TID Vi mødes een gang om ugen i omfavnende rammer omkring det, at finde tiden til sig selv igen, kropsligt som mentalt. Effektiv træning, nærvær og afspænding .
Pris: 780 kr FOR 6 GANGE.
Sted: August Art, Havvej 21, Vrinners, Knebel.

Hensyntagende yoga - Gratis prøvegang.

Man. 30. jan. 2023 kl. 09.30-11
Yoga-forløbet er for dig, som har brug for et skånsomt program. Øvelserne bliver tilpasset og justeret, så der er forskellige alternativer/niveauer i øvelsen, og der vil være individuel sparring/støtte.
Sted: Auning Idrætscenter, Sdr. Fælledvej 5 C, Auning.

Babysalmesang.

Man. 30. jan. 2023 kl. 10-12
Hornslet Kirke inviterer de alleryngste (2-10 mdr.) sammen med deres far eller mor (eller bedsteforælder), til et forløb med babysalmesang. Forløbet ledes af vores kirkesanger Mette Korsgaard Djernes.
Sted: Hornslet Sognegård, Rodskovvej 4, Hornslet.

Strikke-café.

Man. 30. jan. 2023 kl. 10-13
Dåbsservietten - en hilsen for livet. Når et barn bliver døbt og får vand i håret, bliver hovedet tørret med dåbsservietten. I Skødstrup søger damerne i Strikke-café for at alle dåbsbørn får en dåbsserviet med hjem til minde om dagen.
Sted: Skødstrup Sognegård, Kirkepladsen 2, Skødstrup.

Fællesskab og fællessang.

Man. 30. jan. 2023 kl. 10.30-12
Kafé Kolind kommer i Sognegården og inviterer til fællesskabet. Vi vil i det åbne fællesskab veksle mellem fællessang og historiefortælling i bred forstand.
Sted: Hornslet Sognegård, Rodskovvej 4, Hornslet.

Basketball træning.

Man. 30. jan. 2023 kl. 16-17
Kom og prøv basketball! Alle er velkomne. TILMELD GRATIS PRØVETRÆNING:
https://motivu.dk/klubber/652/skodstrup-pumas/traenering/2703/basketball-traening?utm_source=kultunaut&utm_medium=xmifeed&utm_campaign=kultunaut.
Gratis.
Sted: Den gamle hal, Bondehaven 1, Skødstrup.

Mandagstræning 16.30-17.30.

Man. 30. jan. 2023 kl. 16.30-17.30
Alle er velkommen uanset om man er ny eller erfaren spiller.
Gratis.
Sted: Auning Idrætscenter, Sdr. Fælledvej 5 C, Auning.

U11 drenge (årgang 12-13) - mandag.

Man. 30. jan. 2023 kl. 17-18.30
Velkommen til U11 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.
Gratis.
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

Mandagstræning 17.30-19.00.

Man. 30. jan. 2023 kl. 17.30-19
Alle er velkommen uanset om man er ny eller erfaren spiller.
Gratis.
Sted: Auning Idrætscenter, Sdr. Fælledvej 5 C, Auning.

U15 drenge (årgang 07-09) - mandag.

Man. 30. jan. 2023 kl. 18.30-20
Velkommen til U15 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.
Gratis.
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

U13 drenge (årgang 10-11) - mandag.

Man. 30. jan. 2023 kl. 18.30-20
Velkommen til U13 drenge hvor alle kan komme og prøve kræfter med Danmarks hastigst voksende sportsgren. På holdet vil der være fokus på motivation gennem leg og lette basketball øvelser. Husk indendørs sko og drikkedunk.
Gratis.
Sted: Midtpunktet - Skødstrup Idræts- og Kulturcenter, Bondehaven 1, Skødstrup.

Borgermøde - Dagligvarebutik i Nimtofte?.

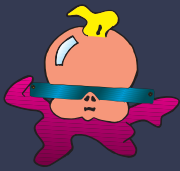
Man. 30. jan. 2023 kl. 19-21
Nimtofte Borgerforening og Distriktsråd indkalder til Borgermøde mandag d. 30. januar kl. 19.00 i Nimtofte Kulturhus.
Sted: Nimtofte Kulturhus, Stationsvej 9, Nimtofte.

Syning.

Man. 30. jan. til ons. 26. apr. 2023
Hvem vil ikke gerne se sig selv i velsiddende tøj, som ingen andre har? Og det kan lade sig gøre til en fornuftig pris! Tilmeld dig dette kursus og forny din garderobe til en nye sæson. Kombiner selv, eller få inspiration til at. Sted: Østervangskolen, Hammelvej 9, Høsten.

Tirsdagshistorier.

Tir. 31. jan. 2023 kl. 10.30
Passer I hjemme? Er barnebarnet på besøg til luksustid? Skal en lille flok fra daginstitutionen have en særlig oplevelse? Sted: BMA - Bibliotek, Museum, Arkiv, Maltvej 8, Ebeltoft.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Hverdagsgudstjeneste v/ Susanne Kristensen.

Tir. 31. jan. 2023 kl. 14-16.30
Sted: Skødstrup Kirke, Kirkepladsen 4,
Skødstrup.

Bibliotekarne anbefaler.

Tir. 31. jan. 2023 kl. 16.30-17
Leder du efter din næste gode
læseoplevelse?.
Gratis.
Sted: Grenaa Bibliotek, N P Josiassens
Vej 17, Grenaa.

Kodning for børn.

Tir. 31. jan. 2023 kl. 18
Hvad er kodning? Hvad kan man bruge
det til? Er det svært? Er det noget for
mig?.
Pris: Gratis billetter.
Sted: Hornslet Bibliotek, Tingvej 35,
Hornslet.