

Hjernetræning med humor. Læg bekymringerne på hylden - 3 timer om ugen!
Birthe Berger. 2616 9611

Alle +55, mænd og kvinder, alene og par, gående, kørestols-brugere. Til dig der har mod på at være med til noget nyt.
Her skal I ikke sidde stille og lytte, men inspirere hinanden til at "lægge nye spor i hjernen" gennem kreativitet, aktivitet og spontane indfald.
Hjernen kan stadig udvikle sig!

27 lektioner/9 gange
Kr. 1050/P Rud. Kr. 900
Birkerød, Mantziusgården
Fre. 10.00-12.45
B72501 Start 15/9

27 lektioner/9 gange. Kr. 1050
Farum, Stien
Ons. 10.00-12.45
D72501 Start 27/9

*) Birthe Berger; BA i kommunikation, Pittsburgh Universitet, USA, certificeret coach, problemløser og underviser gennem tre årtier på over tredive forskellige kursussemner. Selvstændig, ejer af AKTI-Kommunikation. Erfaringer fra mange bestyrelser, mentor for KVINFO. Forfatter til bogen: Stå frem – du kan godt!

Få styr på din stress

Birthe Berger. 2616 9611
Kend dine resurser. Positiv og negativ stress. Sammenhænge mellem tanker, følelser, krop og adfærd. Coping-strategier .Fra offer til aktør. Få styr på nogle gode vaner! Høj deltageraktivitet.

11 lektioner/2 gange
Kr. 535/P Rud. Kr. 480
Birkerød, Mantziusgården
Lør./Søn. 10.00-15.00
B72502 23/9 og 24/9

15 lektioner/6 gange. Kr. 740
Farum, Stien
Tir. 19.00-21.15
D72502 Start 3/10

Assertiv kommunikation

Birthe Berger. 2616 9611
Personligt udviklende kursus der går så tæt på som du tillader. Kom og bliv klogere på dig selv, få bedre gennemslagskraft, praktiser svære samtaler, gi' og modtag' kritik m.m. Mange små øvelser.

11 lektioner/2 gange
Kr. 535/P Rud. Kr. 480
Birkerød, Mantziusgården
Lør./Søn. 10.00-15.00
B72503 7/10 og 8/10

Historie studiekreds

Hedi Krehan. 2941 2902
Cand. Mag. i historie.
Lærer man noget af historien? Er de andre EU-medlemmer blevet Danmarks fjender?
Vi skal læse om og diskutere Europas historie med udgangspunkt i Kristian Hvidt: "Europa 1000 års historie".

14 lektioner/7 gange. Kr. 650/P. Rud. Kr. 580
Mariehøj Kulturcenter
Sted oplyses på hjemmesiden.
Tor. 14.00-15.45
B72501 Start 28/9

Storbyer i litteraturen

Helle Meyer. 2925 8612
Pensioneret lektor, Cand. Mag. i engelsk og dansk. Fortællinger i byliv med kærlighed, humor og charme. Litteraturliste ses på hjemmesiden. Introduktion når kurset begynder.

4 gange. Kr. 400
Dyssekilde Station, Torup, 3390 Hundested
Man. 16.10-17.50
T72501 4/9, 2/10, 6/11 og 4/12

At skrive en bog

Anne Rosengård. Freelancejournalist, medlem af DJ. <http://bogskriveren.dk/>
Tænker du på at skrive en bog, men ved ikke hvordan du skal komme i gang? På dette kursus får du redskaber til at starte din skriveproces.
Du lærer at skrive en synopsis og lave en arbejdsplan for den bog, du måske drømmer om at skrive. Det får du redskaberne. Resten af arbejdet er dit.

Introduktion

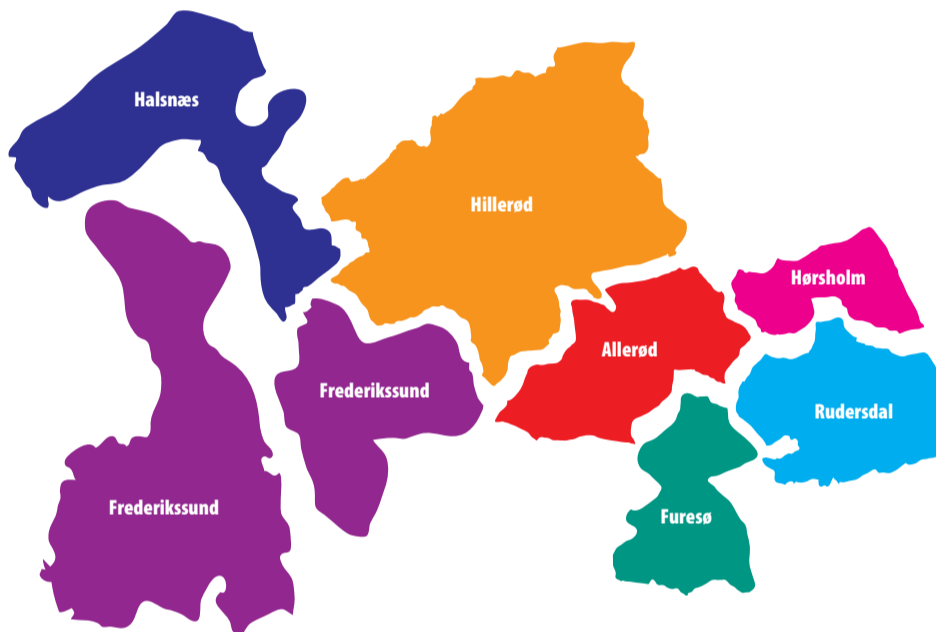
Her kan du få svar på alle dine spørgsmål, før du tilmelder dig kurset!
Entre kr. 50,00. Modregnes ved tilmelding til kurset nedenfor.
Farum, Stien
Man. 19.00-20.30
D72503 25/9

Kursus

27 lektioner/9 gange. Kr. 1050
Farum, Stien
Man. 19.00-21.30
D72504 Start 2/10

- DOF Allerød Fritidsskole**
- DOF Birkerød Fritidsskole**
- DOF Frederikssund Fritidsskole**
- DOF Frederiksværk Fritidsskole**
- DOF Furesø Fritidsskole**
- DOF Hillerød Fritidsskole**
- DOF Hørsholm Fritidsskole**
- Torup Kulturformidling**

Skoleleder Lena Becker
Skrænten 15
3460 Birkerød
Tlf.: 7020 6574
post@fritidsskoler.dk



KREATIVITET
BEVÆGELSE
LÆRING
UDVIKLING



DANSK OPLYSNINGS FORBUND

Skolerne er tilknyttet Dansk Oplysnings Forbund, der er en landsorganisation for mere end 250 folkeoplysende skoler og er uafhængig af partipolitik danskoplysning.dk
Forbehold for lokaleændringer, aflysninger og trykfejl

**NU PÅ FACEBOOK
@WWW.FRITIDSSKOLER.DK**



EFTERÅR 2017
INSPIRATION OG UDFORDRINGER TIL DIN FRITID

KREATIVITET BEVÆGELSE LÆRING OPLEVELSER

BIRKERØD ALLERØD FREDERIKSSUND FREDERIKSVÆRK FURESØ HILLERØD HØRSHOLM TORUP

WWW.FRITIDSSKOLER.DK



DANSK OPLYSNINGS FORBUND

