

Ekstra til dig at gå til i OKTOBER



**Nu er det OKTOBER og her er lidt at varme dig på :-)**

Du får lige de gode tips til noget godt at gå til i oktober!

Du kan starte til **SPANSK** eller komme videre.

Du kan gå til **PILATES**.

Du kan udfolde dig **KREATIVT** med både patchworkstrik og papirblomster.

Og du kan være med til et stærkt og velkommende **FOREDRAG**.

Snup pladser og få et **EFTERÅR** med nyt **INDHOLD!**

**Se ALT i din aftenskole**



### **Gå til PILATES og få en stærk krop!**

I denne uge starter Karen Pilates hold både tirsdag, onsdag og torsdag.

Der er enkelte pladser her og der. Snup din!

Pilates er vejen frem til en flot holdning og stærk krop!

Det er funktionel træning, der giver kropsbevidsthed og koordineringsevne.

Der tages individuelle hensyn, og Pilates er for alle - kom med - kom i gang!

**Se KARENS PILATES hold her**



### **Gå til SPANSK - også i Sæby**

Martha starter hold både for begyndere og for fortsættere.

Vi kalder det spansk sprog og kultur!

Med et spansk kursus får du lært at tale sproget, uanset om det er til brug i hverdagen, til rejsen eller på arbejdet.

Vi fordyber os i sproget, og lærer mere om spansk kultur og historie. Kom med!

**Læs mere om SPANSK og underviser her**





### **WORKSHOP med patchwork STRIK**

Brug en kreativ lørdag sammen med Marina. Har du mange garnrester hjemme? Tag dem med og husk dine strikkepinde! Vi starter med grundlæggende strukturmønstre og kommer til at lave nogle spændende projekter i patchwork-teknik. Du får en masse inspiration og lærer at bruge din kreativitet i praksis. Til sidst vil Marina fortælle, hvordan man markedsfører og sælger sit strikketøj.

**[Læs mere om workshop og underviser her](#)**



### **WORKSHOP med PAPIR-blomster**

Snup en søndag med Tine og få mulighed for at fordybe dig i smukke farver og former, når du skaber dine egne evighedsblomster i papir.

Vi kommer omkring de grundlæggende teknikker til forskellige typer af blomster, og du vil komme til at kreere dine egne smukke blomster, som holder i årevis. Fordyb dig og brug din kreativitet!

**[Læs mere om workshop og underviser her](#)**



### **KVINDER der DRIKKER!**

**Kom til et topaktuelt foredrag med forfatter Lone Hørslev - aktuel med romanen "Svømmende, rygende, grædende" som går tæt på alkoholikeren Anna.**

Lone Hørslev river hul på et af tidens store tabuer. Kvinder, der drikker. Med sin nye roman skildrer den prisvindende forfatter skarpt og præcist ensomhed, og den måde, et alkoholmisbrug sniger sig ind på et menneske på.

**Læs mere om foredraget her**