

Vigtigt foredrag og andet godt i januar



### **MAND eller MUS?**

Januar byder på en unik mulighed for at **afmystificere transkønnethed**.

Mød Elias og få en personlig fortælling om indre styrke, fordomme, LGBT, køn og kønsskifte, kærlighed, ensomhed og fællesskab.

Elias Mølbæk skiftede sit køn fra pige til dreng da han var 14 til 18 år. Selvom det var hårdt, så har det lært ham utrolig meget. Det vil han gerne dele!

Elias Mølbæk er en erfaren foredragsholder, og måske har du set ham sætte ord på sin historie i GO' Morgen Danmark, TV2 Echo eller i Korpset sæson 7, som aspirant nr. 08.

**Kom med til foredrag og oplev selv!**

**[Se mere og kom med her!](#)**



### **Er du til Italiensk MAD?**

Så kom med på kursus med andre med samme glæde ved det Italienske køkken - **og en underviser fra Italien!**

Lær at lave spændende retter til at forny dit eget køkken med. Vi laver både traditionel og moderne italiensk mad, og vi arbejder med gode, klassiske produkter. **Buon appetito!**

**Læs mere om kursus her!**



### **YOGA med Grethe Mariann Maurseth**

Nu starter kurserne, og der er 2 pladser på **YOGA for kræftramte**. Kender du nogen, som har brug for det?

Grethe Mariann tilbyder også **Blid Hatha Yoga og Dynamisk Hatha Yoga**. **Det er for alle, og der er også plads til dig!**

**Læs mere om Grethes kurser her!**