



Kurser 2020/2021

Gudum Kursus- og Foredragsforening tilbyder følgende kurser, hvis fornøden tilslutning opnås.

Gudum Kursus- og Foredragsforening.

Kursusprogram For Efteråret 2020 og Foråret 2021.

Efteråret 2020

Knipling

v. Lisbeth Burmølle

Hold 1

Start Torsdag d. 10. september
Derefter hver anden uge

kl. 19.00 – 21.30

Hold 2

Start Torsdag d. 17. september
Derefter hver anden uge

kl. 19.00 – 21.30

15 timer inden jul
Nye hold efter jul.

Pris 325,00kr.

Kurset er for alle der har lyst til at lære at kniple, eller få genopfrisket et gammelt håndværk
Lisbeth har kniplebræt og pinde til udlån.

Da der er mange deltagere til dette kursus, har vi både 15 og 30 timers forløb.



Litteratur

v. **Lisbeth Filtenborg**

Tirsdag d. 22. september.
og derefter hver anden tirsdag
20 timer
I Gudum Præstegård,

kl. 9.00 – 10.30
Pris 400,00 kr.

Vi læser flere bøger (nye og gamle) i løbet af sæsonen, og hører om forfatterne og deres baggrund.

Afspænding

v. **Hanne Christensen**

Mandag d. 28. september
20 timer

kl. 9.00 – 10.00
Pris 400,00 kr.

Kyndig vejledning i træning af hele kroppen, det gælder både balance, styrke og bevægelighed af alle muskler og led.

Hækling for begyndere og let øvede

v. **Kamma Weis**

Mandag d. 21. september
20 timer

kl. 19.00 – 21.00
Pris 400,00kr.

Antiinflammatorisk kost

v. **Hanne Christensen**

Tirsdag 6/10; 3/11; 2/2 og 2/3
10 timer
+ materialer.

kl. 18.30 - 21.00
Pris 300,00 kr.

Undervisning i antiinflammatorisk kost med madlavning og instruktion i kostens påvirkning af kroppen og dens helende virkning. Der undervises også i fermentering af grøntsager

Baby massage og baby leg

v. **Helle Bisgaard**

Tirsdag 8/9; 22/9; 9/2 og 23/2
4 timer

kl. 9.00 - 10.00
Pris 200,00kr

Motorisk træning og baby massage under vejledning af autoriseret fysioterapeut.

Studiekreds i Kildesøgning

Mandag den 19/10; 18/1; 22/2 og 22/3
10 timer

kl. 19.00 -21.30
Pris 200,00kr

Skriv om dit liv – for dig selv, dine børn, dine børnebørn og oldebørn. Eller skriv om noget, du særligt husker.

Foråret 2021.

Knipling opstart af nye hold **Hold 1**

v. **Lisbeth Burmølle**

Torsdag d. 7. januar (Hver anden uge)

kl. 19.00 – 21.30

Hold 2

Torsdag d. 14. januar (Hver anden uge)
15 timer

kl. 19.00 – 21.30
Pris 325,00kr.

Yderligere oplysninger: Se under efterårskurset.



Madlavning for mænd

v. Karen Lis Albæk

Torsdag d. 14. Januar
24 timer

kl. 18.30 – 21.30
Pris 400,00kr.

Der laves retter ud over det sædvanlige og med lækkert tilbehør.
+ materialer.

- - - alle priser er excl. materialer.

Hvor intet er anført, er kurset i Gudum Sognehus

**For alle kurser gælder, at der er tilmelding senest
14 dage før kursusstart, men gerne allerede nu:**

Tilmelding på SMS eller mail til
Ane-Mette Sandgrav
am@sandgrav-gudum.dk
eller tlf **61291381**

med flg oplysninger.
Navn, Adresse, tlfnr og mailadresse.

