



# ROSA Aftenskole Efterårsprogram 2022

ROSA aftenskole udbyder kurser under folkeoplysningsloven, og vi arrangerer kurser indenfor sprog, design og syning, malekurser, keramik, natur, Yoga, Pilates, Zumba samt musik og sang.

Vi byder dig hjerteligt velkommen til en ny sæson hos ROSA.



## ROSA 30 års jubilæum - ROSA fejrer jubilæum med brag af en fest



Hold nr.: 22418  
26.08.22 kl. 17:30

Pris 230 kr.

Rosa fejrer 30 års jubilæumsfest den 26. august 2022.  
Der vil være 2-retters menu middag fra Restaurant Disotto Ristobar, oplæg om Paul McCartney, efterfølgende musik og dans med Beatles bandet "Something" som i de gode gamle dage. Fest bliver der på Kildegården denne jubilæumsaften, den røde løber vil være rullet ud.

Aftenens program:

Kl. 17:30 Velkomst

Kl. 17:45 Middag

Kl. 19:00 Oplæg om Paul McCartney

Kl. 19:45 Pause

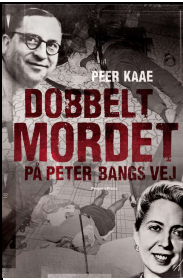
Kl. 20:00 Beatles bandet "Something" synger og spiller masser af sange fra det store og populære Beatles-katalog og ind i hjerterne på publikum

Kl. 22:15 Farvel og tak for i aften

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |

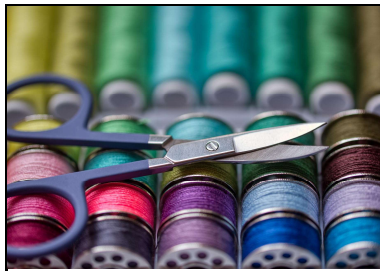
Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Hold nr.: 22410</b><br/> <b>27.09.22 kl. 19:00</b></p> <p><b>Pris 100 kr.</b></p> <p><b>Sted: KulturCosmos</b><br/> <b>Søndergade 13</b><br/> <b>4130 Viby Sjælland</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Krimisalonerne i KulturCosmos – Viby Sjælland</b></p> <p><u><b>Dobbeltmordet på Peter Bangs Vej</b></u></p> <p>Peer Kaae har som en af de første fået eksklusiv adgang til Landsarkivets enorme samling af hemmeligstempelt materiale fra sagen og bygger sin historie på tekniske spor, vidneforklaringer og politirapporter, som ikke tidligere har været tilgængelige. Hændelserne på morddagen dokumenteres minutiøst, og sporene følges ud i den tåge af rygter og konspirationsteorier, som politiets efterforskere siden forsøgte at trænge gennem. Fortællingen vrimer med mistænkte og motiver, men kun én morder – som gik fri.</p> <p>Hør hele historien om, hvordan Peer Kaae kom frem til en overraskende og simpel løsningsteori på århundredets mordgåde.</p> |
| <p><b>Krimisalonerne i KulturCosmos – Viby Sjælland</b></p> <p><u><b>Højbjergsagen – Maries Morder</b></u></p> <p>Det uopklarede drab på Marie Lock-Hansen er Danmarkshistoriens største kriminalsag og en af de mest myteomspundne. Hvem kom ind ad døren om formiddagen 10. november 1967, i et nydeligt hjem i Højbjerg ved Aarhus – og skød Marie Lock-Hansen ned med koldt blod?</p> <p>True crime-bestsellerforfatteren Peer Kaae går i dette foredrag bag om alle teorierne, som er groet vildt gennem 50 år. Med støtte i politiets akter fra sagen portrætterer han ægteparret på Hestehavevej, deres upåfaldende tilværelse – og alle hemmelighederne bag den småborgerlige facade.</p> |  <p><b>Hold nr.: 22411</b><br/> <b>27.10.22 kl. 19:00</b></p> <p><b>Pris 100 kr.</b></p> <p><b>Sted: KulturCosmos</b><br/> <b>Søndergade 13</b><br/> <b>4130 Viby Sjælland</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  <p><b>Hold nr.: 22412</b><br/> <b>16.11.22 kl. 19:00</b></p> <p><b>Pris 100 kr.</b></p> <p><b>Sted: KulturCosmos</b><br/> <b>Søndergade 13</b><br/> <b>4130 Viby Sjælland</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Krimisalonerne i KulturCosmos – Viby Sjælland</b></p> <p><u><b>Den dømte mand – Mysteriet om Erik Solbakke og Danmarkshistoriens største drabssag</b></u></p> <p>I 1989 dømmer retten i Hillerød en retarderet mand skyldig i 36 drab. I en tilståelsessag uden vidner tager han ansvaret for 35 menneskers død i mordbranden på Hotel Hafnia i 1973 og for drabet på en 15-årig pige på Fanø i 1980.</p> <p>Med to liv på samvittigheden i forvejen bliver han med ét den absolut værste seriemorder i nyere Danmarkshistorie.</p> <p>40 år gammel spærres den 38-dobbelte morder inde på en lukket institution på Lolland.</p> <p>I 1997 dør den dømte mand 49 år gammel.</p> <p>Men var han også den skyldige?</p>                                                        |

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |  
Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

# KREATIVE HOLD



Hold nr.: 22301  
Start: 18.09.22 kl. 09:30  
5 mødegange

Pris 1.195 kr.

Pensionist  
1.020 kr.  
Efterlønsmodtager/ledige  
1.070 kr.

## Design og syning

- Vil du gerne kunne sy dit eget tøj?
- Være din egen designer?
- Så kom og sy dit nye tøj – eller hvad du nu har lyst til.
- Der gives undervisning i syning af alt fra finere undertøj og pelse til gardiner og andre brugsting.
- Du får individuel undervisning efter dine ønsker og behov.
- Der kræves ingen deltager-forudsætninger.

Undervisningssted:

Oplysningens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde

Underviser: Ruth Jensen

## Design og syning – weekend hold

- Vil du gerne kunne sy dit eget tøj?
- Være din egen designer?
- Så kom og sy dit nye tøj – eller hvad du nu har lyst til.
- Der gives undervisning i syning af alt fra finere undertøj og pelse til gardiner og andre brugsting.
- Du får individuel undervisning efter dine ønsker og behov.
- Der kræves ingen deltager-forudsætninger.

Undervisningssted:

Oplysningens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde

Underviser: Ruth Jensen



Hold nr: 22302  
Start 02.12.22 kl. 16:30  
Sidste mødegang  
04.12.22 kl. 09:30  
3 mødegange

Pris 735 kr.

Pensionist  
644 kr.  
Efterlønsmodtager/ledige  
670 kr.



Hold nr.: 22321  
Start 03.09.22 kl. 10:00-15:20  
Pris 330 kr.  
Pensionist 288 kr.  
Efterlønsmodtager/ledige  
294 kr.

## Akryl Pouring

Vil du lære at male fantastiske billeder på få timer?  
Du får (næsten) altid et godt resultat med flydende akryl farver og jo mindre du laver, jo flottere bliver resultatet.  
Akryl Pouring er en meditativ teknik, hvor farverne først fortyndes og så blandes på en speciel måde med nogle effekter, som sprit eller silikone.

Undervisningssted:

Kunstens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde

Underviser: Natallia Larsen

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |

Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Hold nr.: 22322<br/> Start<br/> 01.10.22 kl. 10:00-15:20<br/> Pris 330 kr.<br/> Pensionist 288 kr.<br/> Efterlønsmodtager/ledige<br/> 294 kr.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <h3>Akryl Pouring</h3> <p>Vil du lære at male fantastiske billeder på få timer?<br/> Du får (næsten) altid et godt resultat med flydende akryl farver og jo mindre du laver, jo flottere bliver resultatet.<br/> Akryl Pouring er en meditativ teknik, hvor farverne først fortyndes og så blandes på en speciel måde med nogle effekter, som sprit eller silikone.</p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/> Kunstens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</p> <p><b>Underviser:</b> Natallia Larsen</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <h3><u>Kreativ billedværksted</u></h3> <p>I undervisningen tilbydes der enkelte værktøjer til at imødekomme billedmediets udfordringer mht. lys/skygge, kontrast, farvevalg, form, impuls og bevægelse m.m.</p> <p>Undervisningen henvender sig til begyndere og garvede udøvere og med mulighed for at arbejde selvstændigt. I løbet af kurset tager vi på ekskursion til et museum, efter nærmere aftale.</p> <p>Bjørn Kirk har arbejdet som kunstner de sidste 30 år, og han har 25 års undervisningserfaring inden for det kunstneriske område.</p> <p>Hvis du har spørgsmål til kurset, er du velkommen til at sende en mail: <a href="mailto:admin@bjkirk.dk">admin@bjkirk.dk</a>.</p> <p>Du kan se mere på: <a href="http://www.bjkirk.dk">www.bjkirk.dk</a></p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/> Kunstens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</p> <p><b>Underviser:</b> Bjørn Kirk</p> |  <p>Hold nr.: 22303</p> <p><b>Start 07.09.22 kl. 09:30</b><br/> <b>Sidste mødegang</b><br/> <b>07.12.22 kl. 09:30</b><br/> <b>13 mødegange:</b></p> <p><b>Pris 1.540 kr.</b><br/> <b>Pensionist</b><br/> <b>1.302 kr.</b><br/> <b>Efterlønsmodtager/ledige</b><br/> <b>1.370 kr.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  <p>Hold nr.: 22350<br/> Start 24.09.22 kl. 10:00<br/> Sidste mødegang<br/> 25.09.22 kl. 10:00<br/> Pris 980 kr.<br/> Pensionist 896 kr.<br/> Efterlønsmodtager/ledige<br/> 920 kr.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <h3>Bliv bedre til at tegne: Streg, flade og dybde</h3> <p>På dette kursus tager vi udgangspunkt i "det at se." Vi skal lære at fange motivet i hurtige og spontane skitser og fordybe os i længere studier. Vi skal arbejde med forskellige slags motiver f.eks. stilleben, ansigtets proportioner og mennesker. Vi skal eksperimentere med tegnematerialer såsom kul, farvekridt og forskellige slags blyanter. Gennemgange af eleverarbejderne en naturlig del af processen. Kurset henvender sig til såvel begyndere som øvede. Du skal selv medbringe materialer og du vil ca. en uge før kursusstart modtage en mail med oplysninger om det praktiske.</p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/> Kunstens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</p> <p><b>Underviser:</b> Bjørn Kirk</p> |

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |  
Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p> <b>Hold nr.: 22351</b><br/> <b>Start: 12.11.22 kl. 10:00</b><br/> <b>Sidste mødegang</b><br/> <b>13.11.22 kl. 10:00</b><br/> <br/> <b>Pris 980 kr.</b><br/> <b>Pensionist: 896 kr.</b><br/> <b>Efterlønsmodtager/ledige</b><br/> <b>920 kr.</b> </p>                                                                                                                                        | <p><b><u>Weekendtegning - Lys, skygge og skraveringsteknik</u></b></p> <p>Vi er på vej ind i vinteren, hvor vi tænder stearinlys og små lamper for at skabe stemning i den mørke tid. På dette kursus skal vi netop lære at skildre et motiv i lys og skygge vha. forskellige skraveringsteknikker. Vores motiver er blandt andet foto, opstillinger og portræt, og vi skal eksperimentere med tegnematerialer såsom kul, farvekridt, forskellige slags blyanter og tusch. Som en naturlig del af kurset vil der være billedgennemgange, hvor vi giver og modtager feedback fra hinanden.</p> <p>Undervisningssted:<br/> <b>Kunstens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</b><br/> Underviser: <b>Bjørn Kirk</b></p> |
| <p><b>Kunsthistorie for begyndere - Fra antikken til vor tid</b></p> <p>Bliv klogere på kunsthistorien med Bjørn Kirk<br/> Tag på en øjenåbnende tidsrejse fra antikken til vor tid.</p> <p>Hvis du har spørgsmål til kurset, er du velkommen til at sende en mail: <a href="mailto:admin@bjkirk.dk">admin@bjkirk.dk</a>.</p> <p>Undervisningssted:<br/> <b>Kunstens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</b><br/> Underviser: <b>Bjørn Kirk</b></p>                                |  <p> <b>Hold nr.: 22352</b><br/> <b>Start 08.09.22 kl. 14:30</b><br/> <b>Sidste mødegang</b><br/> <b>08.12.22 kl. 14:30</b><br/> <b>13 mødegange</b><br/> <br/> <b>Pris 980 kr.</b><br/> <b>Pensionist 896 kr.</b><br/> <b>Efterlønsmodtager/ledige</b><br/> <b>920 kr.</b> </p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  <p> <b>Hold nr.: 22359 - 14 gange</b><br/> <b>Start 29.08.22 kl. 19:00</b><br/> <b>Sidste mødegang</b><br/> <b>05.12.22 kl. 19:00</b><br/> <br/> <b>Hold nr.: 22359</b><br/> <b>Start 31.08.22 kl. 19:00</b><br/> <b>Sidste mødegang</b><br/> <b>07.12.22 kl. 19:00</b><br/> <b>Pris 755 kr.</b><br/> <b>Pensionist 657 kr.</b><br/> <b>Efterlønsmodtager/ledige</b><br/> <b>685 kr.</b> </p> | <p><b><u>Strik for alle</u></b></p> <p>Strik har fået en renæssance. Du kan lide at strikke - eller vil gerne strikke og vil få hjælp til at komme i gang - og hjælp til at komme videre, hvis du ikke kan blive færdig med dit strikkesøj? Vi strikker og snakker og drikker ind imellem lidt te/kaffe - medbring selv kande og godt humør.</p> <p>Hanne Arboe Brøndum er Strikkenørd</p> <p>Undervisningssted:<br/> Oplysningens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde<br/> Underviser: Hanne Arboe Brøndum</p>                                                                                                                                                                                                     |

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |  
Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

## Keramik

På keramikholdet gennemgår vi de mest almindelige teknikker, herunder kvætseform, støbeform, pølseteknik, pladeteknik, drejning og glasering.

Vi arbejder med forskellige dekorationsteknikker og ser på stentøjslerets muligheder.

Det er også muligt at arbejde med porcelæn hvis der er interesse for det. Vi vil desuden afprøve nogle mere anderledes og frie teknikker, og se nærmere på hvad der sker i løbet af en kreativ skabelsesproces. (Krydret med keramik anekdoter).

Kurset er umiddelbart baseret på begitnings dekoration, (lerfarve, som er indfarvet ler) som lægges på med pensel eller sprøjteflaske med tynd studs til streger og prikker, og klar glasur ovenpå begitningen.

Kursister kan også vælge at arbejde med farvet glasur.

På holdet er der både mulighed for at få udleveret bunde opgaver, og for at arbejde mere selvstændigt med selvvalgte projekter.

Uanset hvordan du vælger at arbejde, vil der altid være mulighed for at få hjælp og kreativ sparring undervejs.

Om du er begynder eller erfaren, er ligegyldigt.

Alle kan være med. Det er kun fantasien der sætter grænser.

Som opstart har jeg en superlet og hurtig opgave, som munder ud i at blive en sød og sjov uro.

I kursuspriser er inkluderet 200 kr. til materiale, til opstarten.

Materialeudgiften vil derefter være afhængig af den enkelte kursists produktion.

Thom Gagner uddannet stentøjskeramiker på Århus Kunstakademi, og har arbejdet på den Kgl Porcelænsfabrik og Höganäs saltglaseret.

Thom har udstillet flere steder, Århus Kunsthall, Vallekilde julemarked og Pinseruten m.m.



Hold nr.: 22308  
Start 27.08.22 kl. 10:00  
Sidste mødegang  
17.12.22 kl. 10:00  
8 mødegange:

Pris 1.420 kr.  
Pensionist 1.181 kr.  
Efterlønsmodtager/ledige  
1.253 kr.

Undervisningssted  
Tjørnegårdskolen  
Hyrdehøj 3  
4000 Roskilde

Hold nr.: 22306  
Start 05.09.22 kl. 10:00  
Sidste mødegang  
28.11.22 kl. 10:00  
12 mødegange:

Pris 1.870,00  
Pensionist 1.550 kr.  
Efterlønsmodtager/ledige  
1.640 kr.

Undervisningssted  
Kildegården - Kunstens Hus  
4000 Roskilde

Hold nr.: 22307  
Start: 06.09.22 kl. 17:30  
Sidste mødegang  
13.12.22 kl. 17:30  
14 mødegange:

Pris 1.902 kr.  
Pensionist 1.573 kr.  
Efterlønsmodtager/ledige  
1.670 kr.

Undervisningssted  
Tjørnegårdskolen  
Hyrdehøj 3  
4000 Roskilde

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |  
Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

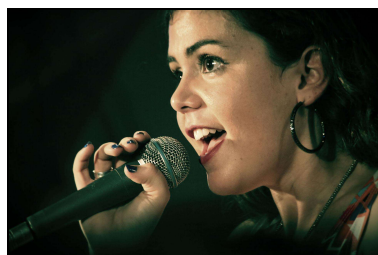
# MUSIK OG SANG

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Hold nr.: 22312</b><br/><b>Start: 15.08.22 kl. 18:30</b><br/><b>Sidste mødegang</b><br/><b>12.12.22 kl. 18:30</b><br/><b>17 mødegange</b></p> <p><b>Pris 800 kr.</b><br/><b>Pensionist 688 kr.</b><br/><b>Efterlønsmodtager/ledige</b><br/><b>720 kr.</b></p>                                                                                                  | <p><u><b>Cosmos Koret</b></u></p> <p>Cosmos koret er et kor i Viby som synger på KulturCosmos hvor alle er velkomne. Kom og syng dejlige sange med venner eller nye venner.</p> <p>Vores repertoire bliver blandet. F.eks. danske, svenske, gospel, rytmiske eller syd europæiske sange. Er der forslag til sange, er I selvfølgelig velkomne til at komme med ideer. Vi varmer altid krop og stemmen op, så den bliver klar til at synge.</p> <p>Tanna Kjær Blak er uddannet musiklærer, og har ledt kor siden begyndelsen af 90'erne.</p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/>KulturCosmos. Søndergade 13, 4130 Viby Sjælland</p> <p><b>Underviser:</b> Tanna Kjær Blak</p> |
| <p><u><b>Syng dig glad</b></u></p> <p>Dette kursus henvender sig til alle der godt kan lide at synge, og til dem der gerne vil have lysten til at synge tilbage.</p> <p>Den overordnede målsætning for kurset er at være med til at skabe glæde og godt humør ved at synge. Så kom og vær med og oplev fælles sangglæde.</p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/>Musikkens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</p> <p><b>Underviser:</b> Ny underviser</p> |  <p><b>Hold nr.: 22356</b><br/><b>Start</b><br/><b>26.08.22 kl. 10:00</b><br/><b>Sidste mødegang</b><br/><b>09.12.22 kl. 10:00</b><br/><b>14 mødegange:</b></p> <p><b>Pris 755 kr.</b><br/><b>Pensionist 657 kr.</b><br/><b>Efterlønsmodtager/ledige</b><br/><b>685 kr.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  <p><b>Hold nr.: 22309</b><br/><b>Start 01.09.22 kl. 14:00</b><br/><b>Sidste mødegang</b><br/><b>08.12.22 kl. 14:00</b><br/><b>14 mødegange</b><br/><b>Pris 1.172 kr.</b><br/><b>Pensionist 1.074 kr.</b><br/><b>Efterlønsmodtager/ledige</b><br/><b>1.102 kr.</b></p>                                                                                              | <p><u><b>Solo Sang</b></u></p> <p>Som sanger er det kroppen, der er dit instrument, og ligesom en violinbygger finpudser instrumentet, vedligeholder en sanger også sit instrument.</p> <p>Alle kan synge, bare du har lyst og der bliver skabt de optimale forhold for stemmen. Dette gør Karen ved kropsøvelser og afspænding. Undervisningen foregår som soloundervisning og hver kursist får således 25 min. soloundervisning i tidsrummet mellem kl.14 og 17 efter aftale med underviseren.</p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/>Musikkens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</p> <p><b>Underviser:</b> Karen Svane Jørgensen</p>                                     |

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |

Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)



## Bliv din egen X-Factor

Har du altid ønsket at blive bedre til at synge og få styr på din sangteknik? Så er dette hold noget for dig.

Vi varmer altid krop og stemmen op, så den bliver klar til at synge.

**Hold nr.: 22357**  
**Start 02.09.22 kl. 15:00**  
**Sidste mødegang**  
**14.10.22 kl. 15:00**  
**7 mødegange**

**Pris 880 kr.**  
**Pensionist 747 kr.**  
**Efterlønsmodtager/ledige**  
**785 kr.**

-----  
**Hold nr.: 22358**  
**Start 28.10.22 kl. 15:00**  
**Sidste mødegang**  
**09.12.22 kl. 15:00**  
**7 mødegange**

**Pris 880 kr.**  
**Pensionist 747 kr.**  
**Efterlønsmodtager/ledige**  
**785 kr.**

Undervisningen foregår som soloundervisning og hver kursist får således 25 min. soloundervisning i tidsrummet mellem kl. 15 og 18 efter aftale med underviseren.

### **Undervisningssted:**

Musikkens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde

**Underviser:** Ny underviser

## Trommer fra Afrika

På dette hold læres at spille trommerytmer fra det nordvestlige Tanzania.

Vi starter stille og roligt og bygger rytmeforståelsen op fra bunden.

Med tiden kommer eleven til at kende en masse trommeforløb og sange, som er fantastiske at have med ud i livet.

Når trommerne kører efter nogle måneder, har vi mulighed for at invitere et dansehold ind, så det bliver næsten som at være der selv.

Det er ikke nødvendigt at have spillet på trommer før – alle kan være med og det vigtigste er at vi får nørdet, trommet og grinet sammen. Det larmer herligt meget.

Jeanette Masasila har undervist i Danmark de sidste 15 år.

### **Undervisningssted:**

Snoldelev Sognegård, Snoldelev Bygade 21, 4621 Gadstrup

**Underviser:** Jeanette Masasila



**Hold nr.: 22324**  
**Start 25.08.22 kl. 18:30**  
**Sidste mødegang**  
**08.12.22 kl. 18:30**  
**15 mødegange**

**Pris 715 kr.**  
**Pensionist 631 kr.**  
**Efterlønsmodtager/ledige**  
**655 kr.**

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |

Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p> <b>Hold nr.: 22310</b><br/> <b>Start 30.08.22 kl. 14:00</b><br/> <b>Sidste mødegang</b><br/> <b>06.12.22 kl. 14:00</b><br/> <b>14 mødegange</b> </p> <p> <b>Pris 1.172 kr.</b><br/> <b>Pensionist 1.074 kr.</b><br/> <b>Efterlønsmodtager/ledige</b><br/> <b>1.102 kr.</b> </p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p style="text-align: center;"><b><u>Klaver</u></b></p> <p>Til dig, som altid gerne ville lære, men ikke har gjort det endnu. Repertoiret tilrettelægges i samråd med dig, og der tages udgangspunkt i, hvad du gerne vil lære; becifringer, klassisk, modelære, rytmisk, – måske det hele!</p> <p>Der vil være fokus på dit musikalske udtryk og musikglæden ved at lære at spille. Ved individuel undervisning er lektionens varighed 25 minutter.</p> <p>Tanna Kjær er uddannet musiklærer, og har mange års undervisningserfaring med både børn og voksne.</p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/>Musikkens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</p> <p><b>Underviser:</b> Tanna Kjær Blak</p> |
| <p style="text-align: center;"><b><u>Harmonika – andet end Nyhavn og sømandsmusik</u></b></p> <p>Harmonikaen er et blæseinstrument ud af en stor familie med fætre og kusiner fra rundt om i verden – Bandoneon (Argentina), Bajan (Rusland), Musettes (Frankrig), mundharmonika, consortinoet, harmoniummet (salmecyklen). Instrumentets muligheder spænder meget vidt – lige fra folkemusik, sømandssange, over klassisk musik, til jazz og pop.</p> <p>Vi arbejder med instrumentet og lærer om dets mange muligheder. Vi spiller skønne viser og sange som hænger ubønhørligt sammen med harmonikaen. Vi arbejder også med instrumentet og har særlig fokus på bælgen, bassen og venstrehåndens arbejde. Musikken vi spiller, har et folkelig afsæt. Undervisning foregår i tidsrummet fra kl. 14 til kl. 16, efter aftale med Hans Christian.</p> <p><i>Hans Christian Dahl er musiker, og harmonikaen har været hans fast ven i igennem mere end 40 år. Hans Christian mestrer klassisk accordeon, rytmisk og folkemusikken. Hans Christian kan trylle med instrumentet og brænder for at vise harmonikaens alsidighed, og dele glæden ved at spille.</i></p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/>Musikkens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</p> <p><b>Underviser:</b> Hans Christian Dahl</p> |  <p> <b>Hold nr.:22316</b><br/> <b>Start 07.09.22 kl. 14:00</b><br/> <b>Sidste mødegang</b><br/> <b>07.12.22 kl. 14:00</b><br/> <b>13 mødegange:</b> </p> <p> <b>Pris 1.172 kr.</b><br/> <b>Pensionist 1.074 kr.</b><br/> <b>Efterlønsmodtager/ledige</b><br/> <b>1.102 kr.</b> </p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |  
 Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Hold nr.: 22414<br/>Start 03.09.22 kl. 10:00<br/>Pris 80 kr.</p> <p>Hold nr.: 22415<br/>Start 01.10.22 kl. 10:00<br/>Pris 80 kr.</p> <p>Hold nr.: 22416<br/>Start 05.11.22 kl. 10:00<br/>Pris 80 kr.</p> <p>Hold nr.: 22417<br/>Start 03.12.22 kl. 10:00<br/>Pris 80 kr.</p> | <p><u><b>POP UP Kor</b></u></p> <p>Velkommen til ROSAs Pop-Op Kor!<br/>Alle er hjertelig velkomne!<br/>Korleder Tanna Kjær Blak introducerer deltagerne til sangene.<br/>Vi synger kun gode sange! – gerne en blanding af danske og engelske. Alle sange er rytmiske, Feel Good-sange.</p> <p>Sangrepertoiret vil blive udvidet i takt med mulighederne.<br/>Vi afholder 4 lørdage med Pop-Op Koret, du kan tilmelde dig hver enkelt lørdag som det passer dig.</p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/>Musikkens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</p> <p><b>Underviser:</b> Tanna Kjær Blak</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## NATUR OPLEVELSER

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Hold nr.: 33539<br/>Start 11.08.22 kl. 10:00<br/>Sidste mødegang<br/>08.09.22 kl. 10:00</p> <p>5 mødegange</p> <p>Pris 1.195 kr.<br/>Pensionist 1.020 kr.<br/>Efterlønsmodtager/ledige<br/>1.070 kr.</p> | <p><u><b>Mad over bål</b></u></p> <p>Lær at tænde bål og vær med til at lave mad over bål.</p> <p>Du kommer til at lære, hvordan du kan opbygge et bål på forskellige måder afhængig af, om du skal have hurtig ild eller gløder til at lave din mad.</p> <p>Du får inspiration til forskellige retter over bål, så du selv kan tage ud i naturen og kokkerere over bål.</p> <p>Vi lader os endvidere inspirere af naturens urter og indsamler årstidens urter, som vi bruger som hovedingrediens eller tilskud i madlavningen.</p> <p>Tenna Norring Skou er uddannet friluftvejleder.</p> <p><b>Mødested:</b> Spejderhytte, Veddevej 7, 4190 Munkebjergby</p> <p><b>Underviser:</b> Tenna Norring Skou</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |  
Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

## Stillevandring & Mindfulness

Kom med ud og gå i naturen og få ro i hovedet.

Vi går i stilhed og forsøger at være så meget til stede i nuet som muligt.

Vi vil gå i cirka halvanden time, og undervejs gør vi holdt i ca. en halv time i alt og laver nogle mindfulness-øvelser, hvor vi har fokus på vejtrækning og tanker.

Du vil få inspiration til værktøjer, som du selv kan gøre brug af, når du trænger til at få ro i hovedet. Forventninger til deltagerne:

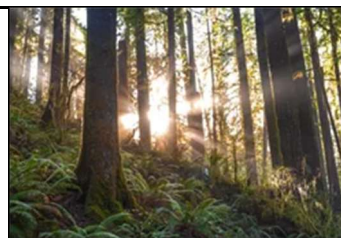
At du har en fysik, så du kan gå i halvanden time i almindeligt tempo.

Medbring vandsko og tøj efter vejret.

Tenna Norring Skou er uddannet friluft vejleder.

**Mødested:** Boserup Skov – Parkering Vest.

**Underviser:** Tenna Norring Skou



**Hold nr.:** 22374

**Start** 16.09.22 kl. 10:00

**Sidste mødegang**

04.11.22 kl. 10:00

**7 mødegange:**

**Pris** 535 kr.

**Pensionist** 486 kr.

**Efterlønsmodtager/ledige**  
500 kr.

# SPROG HOLD



**Hold nr.:** 22381

**Start** 29.08.22 kl. 15:00

**Sidste mødegang**

05.12.22 kl. 15:00

**14 mødegange**

**Pris** 1.008 kr.

**Pensionist** 812 kr.

**Efterlønsmodtager/ledige**

868 kr.

## Engelsk

Til dig som er helt ny eller kun kort har haft berøring med det engelske sprog og vil lære basis engelsk. På holdet lægges vægt på at optræne god udtale, forståelse for sprogets opbygning og sikkerhed i at anvende et lille, elementært ordforråd, f.eks. til rejsebrug.

**Undervisningssted:**

Oplysningens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde

**Underviser:** Vibeke Schou

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |

Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b><u>Nutids engelsk</u></b></p> <p>Hvad betyder 'woke'?</p> <p>Flere og flere vil gerne lære mere engelsk.<br/>Mange føler sig nu om dage omgivet af engelske ord og udtryk, som de ikke forstår – hvad betyder influencer, #hashtag, mainstream, hvad er en boomer osv.</p> <p>Samtidig trænger engelsk-kundskaberne måske til en genopfriskning, man får ikke talt eller brugt sproget.</p> <p>På Rosa Aftenskole kan man dette efterår blive opdateret i nutids-engelsk.</p> <p>Det betyder også engelsk til rejsebrug, samtale mm. Har du kendskab til engelsk men mangler opfriskning af sproget, så er disse kurser noget for dig.</p> <p>Vi tilrettelægger kurset i forhold til deltagernes niveau.</p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/>Musikkens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</p> <p><b>Underviser:</b> Vibeke Schou</p> |  <p>Hold nr.: 22382<br/>Start 29.08.22 kl. 18:15<br/>Sidste mødegang 05.12.22 kl. 18:15<br/>14 mødegange</p> <p>Pris 1.008 kr.<br/>Pensionist 812 kr.<br/>Efterlønsmodtager/ledige 868 kr.</p> <hr/> <p>Hold nr.: 22383<br/>Start 31.08.22 kl. 18:15<br/>Sidste mødegang 07.12.22 kl. 18:15<br/>14 mødegange</p> <p>Pris 1.008 kr.<br/>Pensionist 812 kr.<br/>Efterlønsmodtager/ledige 868 kr.</p>                  |
|  <p>Hold nr.: 22386<br/>Start 06.09.22 kl. 15:00<br/>Sidste mødegang 13.12.22 kl. 15:00<br/>14 mødegange</p> <p>Pris 1.008 kr.<br/>Pensionist 812 kr.<br/>Efterlønsmodtager/ledige 868 kr.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p style="text-align: center;"><b><u>Italiensk for begyndere</u></b></p> <p>Til dig som er helt ny eller kun kort har haft berøring med det italienske sprog og vil lære basis italiensk. På holdet lægges vægt på at optræne god udtale, forståelse for sprogets opbygning og sikkerhed i at anvende et lille, elementært ordforråd, f.eks. til rejsebrug.</p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/>Oplysningens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde</p> <p><b>Underviser:</b><br/>Christian Oldenborg</p> |

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |  
Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)



## Tysk for begyndere

Til dig som er helt ny eller kun kort har haft berøring med det tyske sprog og vil lære basis tysk. På holdet lægges vægt på at optræne god udtale, forståelse for sprogets opbygning og sikkerhed i at anvende et lille, elementært ordforråd, f.eks. til rejsebrug.

### Undervisningssted:

Oplysningens Hus, Kildegården 5b, 4000 Roskilde

### Underviser:

Christian Oldenborg

### Undervisningssted:

Hold nr.: 22385

Start 05.09.22 kl. 17:00

Sidste mødegang

12.12.22 kl. 17:00

14 mødegange

Pris 1.008 kr.

Pensionist 812 kr.

Efterlønsmodtager/ledige  
868 kr.

## Spansk begynder+ (niveau A2) med online

Du har taget et begynderkursus i spansk, og er klar på at lære mere. Du kan udtale de spanske ord og ved, hvor trykket skal ligge. Du har snust til grammatikken og kender basisreglerne for navneord, forholdsord og tillægsord. Du kan eksempelvis fortælle om dig selv, din familie og beskrive udseendet på en person.

På dette kursus lærer du at sætte aktion i dine sætninger. Du lærer at mestre udsagnsord i nutid og udvide dit ordforråd yderligere. Dette lærer du gennem rollespil, tekster og sange.

Den spanske grammatik kommer fra en anden sprogstamme end den danske, men bare rolig, for grammatikken vil blive omhyggeligt forklaret ud fra et dansk perspektiv.

Undervisningen krydres med sjove fortællinger om de charmerende forskelligheder, der er mellem den spanske og den danske kultur. Vi løfter stemningen på holdet, når vi synger sange på spansk – både de stille sange, sange til rytmisk salsamusik og sange fra andre kendte spanske kunstnere.

Som udgangspunkt bruges underviserens eget materiale, hvorfor det må påregnes en materialeudgift på ca. 150 – 175 kr. Dette afregnes med underviseren.

*Læs mere på næste side.....*

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |

Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Husk at tage blok og blyant med. Undervisningen bliver en kombination af online undervisning og fysisk fremmøde.</p> <p>Til onlineundervisningen bruges programmet Zoom, hvorfor du skal have adgang til en pc eller tablet. Underviseren kan kontaktes, hvis der behøves hjælp til installation af programmet.</p> <p>Til onlineundervisningen kan der være behov for, at du selv kan printe det materiale, der skal bruges i undervisningen. Der vil være enkelte gange med fysisk fremmøde på Jyllinge bibliotek. Vær opmærksom på at der kan ske ændringer i mødegange med fysisk fremmøde, kursisterne vil blive orienteret i god tid.</p> <p><i>Kit Hyttel har en bachelor i spansk erhvervssprog. Hun har boet i Spanien i flere perioder, og har på det grundlag indgående kendskab til det spanske sprog og den spanske kultur. Derudover har Kit på egen hånd rejst i store dele af Sydamerika, hvorfra hun også kender til den Sydamerikanske kultur. Du kan kontakte Kit på mail: <a href="mailto:kit.hyttel@live.dk">kit.hyttel@live.dk</a></i></p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/>Online via Zoom eller Jyllinge Bibliotek, Bygaden 19. 4040 Jyllinge</p> <p><b>Underviser:</b><br/>Kitt Hyttel</p> |
| <p><b>Spansk letøvet B2 med on-line undervisning</b></p> <p>På dette kursus udvides dit ordforråd endnu mere.</p> <p>Du har allerede et kendskab til det spanske sprog og kender den basale spanske grammatik herunder brugen af navneord, forholdsord, tillægsord og udsagnsord.</p> <p>Du kan i forvejen selv konstruere sætninger i nutid, fremtid og førnutid og eksempelvis føre en samtale, hvor du fortæller om dig selv, din familie og hvordan du bor.</p> <p>Vi fokuserer på at udvide dit ordforråd, lære flere udsagnsord, og snuse til andre tider (udvidet nutid). Grammatikken vil blive omhyggeligt forklaret ud fra et dansk perspektiv. Vi klæder dig på, så du kan gebærde dig på spansk i forskellige hverdagssituationer, og derfor lægges der vægt på, at alle får talt spansk i undervisningen.</p> <p>Niveauet er over letøvetniveau (niveau B2).</p> <p>Undervisningen krydres med sjove fortællinger om de charmerende forskelligheder, der er mellem den spanske og den danske kultur.</p> <p><i>Læs mere på næste side.....</i></p> |  <p>Hold nr.:22340<br/>Start 30.08.22 kl. 17:00<br/>Sidste mødegang 13.12.22 kl. 14:00<br/>15 mødegange</p> <p>Pris 1.008 kr.<br/>Pensionist 812 kr.<br/>Efterlønsmodtager/ledige 868 kr.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |

Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Vi løfter stemningen på holdet, når vi synger sange på spansk – både de stille sange, sange til rytmisk salsamusik og sange fra andre kendte spanske kunstnere.</p> <p>Som udgangspunkt bruges underviserens eget materiale, hvorfor det må påregnes en materialeudgift på ca. 150 – 175 kr. Dette afregnes med underviseren. Husk at tage blok og blyant med. Undervisningen bliver en kombination af online undervisning og fysisk fremmøde. Til onlineundervisningen bruges programmet Zoom, hvorfor du skal have adgang til en pc eller tablet. Underviseren kan kontaktes, hvis der behøves hjælp til installation af programmet.</p> <p>Til online undervisningen kan der være behov for, at du selv kan printe det materiale, der skal bruges i undervisningen. Der vil være enkelte gange med fysisk fremmøde på Jyllinge bibliotek. Vær opmærksom på at der kan ske ændringer i mødegange med fysisk fremmøde, kursisterne vil blive orienteret i god tid.</p> <p><i>Kit Hyttel har en bachelor i spansk erhvervssprog. Hun har boet i Spanien i flere perioder, og har på det grundlag indgående kendskab til det spanske sprog og den spanske kultur. Derudover har Kit på egen hånd rejst i store dele af Sydamerika, hvorfra hun også kender til den Sydamerikanske kultur. Du kan kontakte Kit på mail: <a href="mailto:kit.hyttel@live.dk">kit.hyttel@live.dk</a></i></p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/>Online via Zoom eller Jyllinge Bibliotek, Bygaden 19. 4040 Jyllinge</p> <p><b>Underviser:</b> Kitt Hyttel</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  <p><b>Hold nr.: 22342</b><br/><b>Start 01.09.22 kl. 15:00</b><br/><b>Sidste mødegang 15.12.22 kl. 15:00</b><br/><b>15 mødegange</b></p> <p><b>Pris 1.008 kr.</b><br/><b>Pensionist 812 kr.</b><br/><b>Efterlønsmodtager/ledige 868 kr.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p style="text-align: center;"><b>Spansk letøvet (niveau B1)</b></p> <p>På dette kursus udvides dit ordforråd endnu mere.</p> <p>Du har allerede et kendskab til det spanske sprog og kender den basale spanske grammatik herunder brugen af navneord, forholdsord, tillægsord og udsagnsord.</p> <p>Du kan i forvejen selv konstruere sætninger i nutid og fremtid og eksempelvis føre en samtale, hvor du fortæller om dig selv, din familie og hvordan du bor. Vi fokuserer på at udvide dit ordforråd gennem rollespil, tekster og sange. Grammatikken vil blive omhyggeligt forklaret ud fra et dansk perspektiv.</p> <p><i>Læs mere på næste side.....</i></p> |

Kontakt os

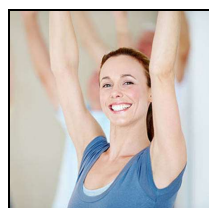
Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |  
Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Vi klæder dig på, så du kan gebærde dig på spansk i forskellige hverdagssituationer, og derfor lægges der vægt på, at alle får talt spansk i undervisningen.</p> <p>Niveauet er lidt over letøvetniveau (niveau B1). Undervisningen krydres med sjove fortællinger om de charmerende forskelligheder, der er mellem den spanske og den danske kultur.</p> <p>Vi løfter stemningen på holdet, når vi synger sange på spansk – både de stille sange, sange til rytmisk salsamusik og sange fra andre kendte spanske kunstnere.</p> <p>Som udgangspunkt bruges underviserens eget materiale, hvorfor det må påregnes en materialeudgift på ca. 50 – 100 kr. Dette afregnes med underviseren. Husk at tage blok og blyant med.</p> <p>Undervisningen foregår på Jyllinge bibliotek. Tidligere har undervisningen været om onsdagen, men den rykkes nu til torsdag. Vær opmærksom på at der kan ske ændringer i mødegange med fysisk fremmede, kursisterne vil blive orienteret i god tid.</p> <p><i>Kit Hyttel har en bachelor i spansk erhvervssprog. Hun har boet i Spanien i flere perioder, og har på det grundlag indgående kendskab til det spanske sprog og den spanske kultur. Derudover har Kit på egen hånd rejst i store dele af Sydamerika, hvorfra hun også kender til den Sydamerikanske kultur.</i></p> <p><i>Du kan kontakte Kit på mail: <a href="mailto:kit.hyttel@live.dk">kit.hyttel@live.dk</a></i></p> <p><b>Undervisningssted:</b><br/>Jyllinge Bibliotek, Bygaden 19. 4040 Jyllinge</p> <p><b>Underviser:</b> Kitt Hyttel</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |  
Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

# KROP- OG BEVÆGELSESHOLD



**Hold nr.: 22334**

**Start**

**26.08.22 kl. 08:30**

**Sidste mødegang**

**09.12.22 kl. 08:30**

**14 mødegange**

**Pris 915 kr.**

**Pensionist 775 kr.**

**Efterlønsmodtager/ledige  
815 kr.**

## Pilates

Pilates er en effektiv træningsform. Vi arbejder med bevægelighed i hele kroppen og styrker alle de vigtigste muskelgrupper med særlig fokus på sammenhængen mellem musklernes funktion og åndedræt.

Bevægelserne øger kroppens stabilisering og giver naturlige og koordinerede bevægelser som du kan bruge i det daglige.

I Pilates arbejder vi med den naturlige balance mellem spænding og afspænding.

Vi arbejder seriøst på holdet, men stemningen er skøn!

Alle kan være med uanset niveau. Du skal blot have behageligt løstsiddende træningstøj på og medbringe en måtte, et tyndt tæppe og evt. en lille pude.

*Kirsten Nita har en baggrund som fysioterapeut,  
åndedrætsbehandler og Balanced Body Pilates instruktør.*

**Undervisningssted:**

Idrættens Hus, Kildegården 1, 4000 Roskilde

**Underviser:** Kirsten Nita

## Pilates

Pilates er en effektiv træningsform. Vi arbejder med bevægelighed i hele kroppen og styrker alle de vigtigste muskelgrupper med særlig fokus på sammenhængen mellem musklernes funktion og åndedræt. Bevægelserne øger kroppens stabilisering og giver naturlige og koordinerede bevægelser som du kan bruge i det daglige.

I Pilates arbejder vi med den naturlige balance mellem spænding og afspænding. Vi arbejder seriøst på holdet, men stemningen er skøn! Alle kan være med uanset niveau. Du skal blot have behageligt løstsiddende træningstøj på og medbringe en måtte, et tyndt tæppe og evt. en lille pude.

*Kirsten Nita har en baggrund som fysioterapeut, åndedrætsbehandler og Balanced Body Pilates instruktør.*

**Undervisningssted:**

Dåstrup Forsamlingshus

**Underviser:** Kirsten Nita



**Hold nr.: 22333**

**Start**

**29.08.22 kl. 08:30**

**Sidste mødegang**

**05.12.22 kl. 08:30**

**14 mødegange**

**Pris 915 kr.**

**Pensionist 775 kr.**

**Efterlønsmodtager/ledige  
815 kr.**

**Kontakt os**

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |

Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)





**Hold nr.: 22330**  
**Start 31.08.22 kl. 14:00**  
**Sidste mødegang**  
**07.12.22 kl. 14:00**  
**14 mødegange**

**Pris 550 kr.**  
**Pensionist 494 kr.**  
**Efterlønsmodtager/ledige**  
**510 kr.**

**Hold nr.: 22331**  
**Start 01.09.22 kl. 14:00**  
**Sidste mødegang**  
**08.12.22 kl. 14:00**  
**14 mødegange**

**Pris 550 kr.**  
**Pensionist 494 kr.**  
**Efterlønsmodtager/ledige**  
**510 kr.**

## Callanetics & afspænding

Holdet er til dig som gerne vil træne og arbejde med din krop i et roligt tempo.

Selv om du har skavanker kan du sagtens være med, du giver blot Birgitte besked. Vi tager så vidt muligt hensyn til de områder som er belastede, og sørger for at få arbejdet med dem blidt og stille. Birgitte har viden og stor erfaring i arbejdet med kroppen, og du vil profitere af træningen.

Vi kombinerer forskellige øvelser som styrker kroppen.

Vi arbejder med øvelser for at forlænge væv og muskler som er for kort og for stramt. Øvelser som afspænder og udspænder muskler og bindevæv, holdnings korrigerende øvelser, venepumpe øvelser – alt i et roligt tempo. Vi har fokus på kropsbevidsthed, i forhold til egen formåen og ressourcer.

Medbring tæppe/pude og tøj egnet til bevægelse. Det er en god ide at tage en flaske vand med – vi sveder ikke vildt – men vi får varmen!

*Birgitte Rørstrøm er examineret afspændingspædagog, og har en lang erfaring som underviser i Callanetics og arbejdet med kroppen.*

### Undervisningssted:

Idrættens Hus, Kildegården 1, 4000 Roskilde

**Underviser:** Birgitte Rørstrøm

## Søndag på Kildegården – Zumba

Kom og vær med denne søndag til Zumba med latinamerikansk musik.

Vi skal have det rigtigt sjovt.

Bliv ikke hjemme denne søndag.

*Guadalupe Hernandez er uddannet Zumbainstruktør.*

### Undervisningssted:

Idrættens Hus, Kildegården 1, 4000 Roskilde

**Underviser:** Guadalupe Hernandez



**Hold nr.: 22378**

**28.08.22 kl. 09:30**

**Pris 50 kr.**

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: rosa@rosa-roskilde.dk |

Web: www.rosa-roskilde.dk



**Hold nr.: 22377**  
**Start 04.09.22 kl. 10:30**  
**Sidste mødegang**  
**11.12.22 kl. 10:30**  
**14 mødegange**

**Pris 755 kr.**

---

**Hold nr.: 22377**  
**Start 04.09.22 kl. 10:30**  
**Sidste mødegang**  
**11.12.22 kl. 10:30**  
**14 mødegange**

**Pris 755 kr.**

## Zumba

Kom og vær med venner og træner mens I danser til latinamerikansk musik. Salsa, reggaeton, merengue, urban musik og en lang række af andre rytmer.

Bliv ikke hjemme denne sommer!

Kom og dans latinamerikansk – kom og vug med hofterne.

Vi skal have det rigtig sjovt!

*Guadalupe Hernandez er uddannet zumbainstruktør.*

### **Undervisningssted:**

Idrættens Hus, Kildegården 1, 4000 Roskilde

**Underviser:** Guadalupe Hernandez

## Søndag på Kildegården – Pilarboksning

Kom og vær med denne søndag til Pilarboksning, som er en kombination af Pilates, Boxing og bevægelse.

Du vil opleve at få mere styrke, hurtighed og ikke mindst energisk aktivitet. Piloxing vil gøre dig stærk og smidig! – og vi lover dig, du kommer til at svede.

*Pernille Hartington er uddannet yogalærer i Danmark, Instruktør i Piloxing og har flere år's erfaring med undervisning.*

### **Undervisningssted:**

Idrættens Hus, Kildegården 1, 4000 Roskilde

**Underviser:** Pernille Hartington



**Hold nr.: 22379**

**28.08.22 kl. 10:30**

**Pris 50 kr.**

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |

Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)



**Hold nr.: 22384**  
**Start 03.09.22 kl. 10:00**  
**Sidste mødegang**  
**12.11.22 kl. 10:00**  
**10 mødegange**

**Pris 615 kr.**  
**Pensionist 545 kr.**  
**Efterlønsmodtager/ledige**  
**565 kr.**

### Pilarboksning

Pilarboksning er en kombination af Pilates, Boxing og bevægelse. Du vil opleve at få mere styrke, hurtighed og ikke mindst energisk aktivitet.

Piloxing vil gøre dig stærk og smidig! – og vi lover dig, du kommer til at svede.

*Pernille Hartington er uddannet yogalærer i Danmark, Instruktør i Piloxing og har flere år's erfaring med undervisning.*

#### **Undervisningssted:**

Idrættens Hus, Kildegården 1, 4000 Roskilde

**Underviser:** Pernille Hartington

### Morgen Yoga

Undervisningen indeholder en kombination af dynamiske øvelser og stræk, så vi både har fokus på at styrke og smidiggøre kroppen. Vi starter og slutter timen med åndedrætsøvelser og bruger vejtrækningen bevidst gennem hele timen, til at fordybe os i stillingerne. Alle kan være med og stillingerne kan tilpasses den enkelte. Kom i løstsiddende tøj og medbring en yoga måtte og gerne et tæppe, som du kan bruge til afspænding sidst i timen.

*Pernille Hartington er uddannet yogalærer i Danmark og har flere års erfaring med undervisning.*

#### **Undervisningssted:**

Idrættens Hus, Kildegården 1, 4000 Roskilde

**Underviser:** Pernille Hartington



**Hold nr.: 22384**  
**Start 03.09.22 kl. 08:15**  
**Sidste mødegang**  
**03.12.22 kl. 08:15**  
**14 mødegange**

**Pris 886 kr.**  
**Pensionist 690 kr.**  
**Efterlønsmodtager/ledige**  
**756 kr.**



**Hold nr.: 22384**  
**Start 08.09.22 kl. 10:00**  
**Sidste mødegang**  
**08.12.22 kl. 10:00**  
**13 mødegange**

**Pris 886 kr.**  
**Pensionist 690 kr.**  
**Efterlønsmodtager/ledige**  
**756 kr.**

### Yoga for de morgenfriske

En god start på dagen i det hele taget om du skal på job eller andet. Undervisningen indeholder en kombination af dynamiske øvelser og stræk, så vi både har fokus på at styrke og smidiggøre kroppen. Vi starter og slutter timen med åndedrætsøvelser og bruger vejtrækningen bevidst gennem hele timen, til at fordybe os i stillingerne.

*Pernille Hartington er uddannet yogalærer i Danmark og har flere års erfaring med undervisning.*

#### **Undervisningssted:**

Idrættens Hus, Kildegården 1, 4000 Roskilde

**Underviser:** Pernille Hartington

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |

Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)



**Hold nr.: 22336**  
**Start 07.09.22 kl. 10:00**  
**Sidste mødegang**  
**07.12.22 kl. 10:00**  
**13 mødegange**

**Pris 886 kr.**  
**Pensionist 690 kr.**  
**Efterlønsmodtager/ledige**  
**756 kr.**

-----

**Hold nr.: 22337**  
**Start 07.09.22 kl. 19:00**  
**Sidste mødegang**  
**07.12.22 kl. 19:00**  
**13 mødegange**

**Pris 886 kr.**  
**Pensionist 690 kr.**  
**Efterlønsmodtager/ledige**  
**756 kr.**

## Yoga

Undervisningen indeholder en kombination af dynamiske øvelser og stræk, så vi både har fokus på at styrke og smidiggøre kroppen. Vi starter og slutter timen med åndedrætsøvelser og bruger vejtrækningen bevidst gennem hele timen, til at fordybe os i stillingerne. Alle kan være med og stillingerne kan tilpasses den enkelte. Kom i løstsiddende tøj og medbring en yoga måtte og gerne et tæppe, som du kan bruge til afspænding sidst i timen.

*Pernille Hartington er uddannet yogalærer i Danmark, Instruktør i Piloxing og har flere år's erfaring med undervisning.*

**Undervisningssted: (Hold 22336)**

Idrættens Hus, Kildegården 1, 4000 Roskilde

**Underviser:** Pernille Hartington

**Undervisningssted: (Hold 22337)**

Tjørnegårdsskolen, Hyrdehøj 3, 4000 Roskilde

**Underviser:** Pernille Hartington

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |

Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)

# PRAKTISKE OPLYSNINGER

## Tilmelding

Du kan tilmelde dig ROSAs kurser via vores hjemmeside, eller ved at ringe til kontoret eller også sende en mail. Du kan se vores oplysninger nederst på siden. Du kan også besøge os på kontoret.

I tråd med Folkeoplysningsloven skal du oplyse dit navn, fødselsdag og adresse. Er du bosat udenfor Roskilde Kommune, skal opgive dit fulde cpr.

Som kursist på ROSA modtager du holdoplysninger via mail, derfor beder vi om din mail adresse.

Det er en god ide at opgive dit telefon nr.

Hvis der sker uventet ændringer, kan underviseren eller kontoret nemt kontakte dig på SMS.

## Betaling

Kan foregå ved tilmelding på hjemmesiden med dit Dankort eller ved overførsel af kursus beløbet til vores konto: Sparekassen Sjælland - Fyn 0520 0000763851

Betaling skal ske senest 14 dage før kursusstart.

## Rabat for pensionister, ledige og efterlønner

Rabatten ydes af Roskilde Kommune, og er alene gældende for borgere som er bosat i Roskilde kommune. Det er et krav, at du oplyser dit fulde cpr. for at opnå rabatten, og at du underskriver en tro og love-erklæring.

Hvis du deltager i et hold med særlige hensyntagende undervisning, skal du også opgive dit fuld cpr. og underskrive en tro og love erklæring.

## Framelding

Framelding skal ske senest 14 dage før kursusstart, ved henvendelse til kontoret via mail, eller telefonisk. Derefter er tilmeldingen bindende. Vær opmærksom på at udeblivelse ikke medfører at betalingskravet bortfalder.

Ved rettidig framelding, tilbagebetales kursusgebyret dog fratrukket et administrationsgebyr på 75 kr.

Hvis ROSA må aflyse et kursus, tilbagebetales hele kursusgebyret.

Kontakt os

Adresse: Kildegården 5, 4000 Roskilde | Telefon: 46370909 | Mail: [rosa@rosa-roskilde.dk](mailto:rosa@rosa-roskilde.dk) |  
Web: [www.rosa-roskilde.dk](http://www.rosa-roskilde.dk)