

RoskildeLIVE

Særudstilling: I Røg og Brand - Slaget i Femern Bælt, 1644.

Ons. 28. apr. 2021 til man. 28. feb. 2022 I museets åbningstid
Fra 1643-45 udspiller der sig fejde mellem Sverige og Danmark - og på en kold oktoberdag i 1644 står det endelige, blodige opgør mellem de to arvefjender. I Femern Bælt udkæmpes et dramatisk søslag, der sender tre skibe til havets bund. Flere hundrede år senere undersøges vrage af marinarkæologer forud for anlæggelsen af en tunnel mellem Lolland og Femern. Udstillingen 'I Røg og Brand' viser resultatet af flere års undersøgelser, udført af danske og tyske forskere fra Vikingeskibsmuseet og Archäologisches Landesamt Schleswig-Holstein på vegne af Femern A/S. Med fundet af de tre skibsvrag Swarte Arent, Lindormen og Delmenhorst kan vi virkeliggøre de gruopvækkende hændelser, der bliver begyndelsen til enden på Danmarks magt i Østersøen. Udstillingen er en visuel iscenesættelse af et dramatisk maleri fra søslaget. Fragmenter af bronzekanoner ødelagt af brand og eksplosion. Dystre spor efter besætningerne. En imponerende skibsmodel af et dansk krigsskib. Rustrøde tekstiler, der understreger ilden som et afgørende element i krigsførelsen til søs
Pris: Gratis, når entréen er betalt.
Sted: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Oplev historisk bådebygning på Vikingeskibsmuseet.
Lør. 1. maj til søn. 24. okt. 2021 kl. 10-17
Oplev 1000-år gammelt håndværk, når bådebyggerne arbejder på at bygge et handelsskib fra vikingetiden. De bruger de samme materialer og teknikker, som vikingerne brugte for 1000 år siden. På værftspladsen kan I møde håndværkerne, der fortæller og viser, hvordan vi genskaber vikingeskibene. Bådebyggerne rekonstruerer Skuldelev 3-skibet fra ca. 1030. Skibet, der kan ses i Vikingeskibshallen, blev i vikingetiden brugt til kysttransport og som fragtskib med afgrøder til markedet. Skibet er bygget næsten helt i egetræ og med et så omhyggeligt håndværk, at man kan fornemme stoltheden ved at eje sådan et skib gennem de mange år, der er gået siden originalen blev søsat. Skibet bygges med de teknikker og af de materialer, vikingerne brugte og forventer, når byggeriet er færdigt til efteråret, at have brugt ca. 12.000 arbejdstimer
Pris: Gratis, når entréen er betalt.
Sted: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Hør vikingeskibene fortælle - dramatiske lydfortællinger på Vikingeskibsmuseet.
Tir. 1. jun. 2021 til tir. 31. maj 2022 I museets åbningstid
Tænk hvis vikingeskibene kunne tale. Hvad mon de ville fortælle? Lyt til spændende historier om vikingerne og deres imponerende skibe i Vikingeskibsmuseets lydguide, der også indeholder rigtig ekspertviden. Lyt jer til spændende historier om de vidtberømte vikingeskibe, der står smukke - men tavse - og gemmer på fantastiske historier om en fjern fortid med uhyggelige krigstogter og handelsrejser til fjerne egne, om søfolkene ombord og om livet ved havet for 1000 år siden. Dramatiske lydfortællinger. De unikke historier om de enestående vikingeskibe formidles med fortællebegejstring, energi og passion, så det bliver en

spændende og underholdende oplevelse samtidig med, at dem, der har masser af tid, og som virkelig gerne vil fordybe sig og have masser af viden og fakta, også kan vælge det. Lydunivers for alle i familien.
Lydfortællingerne er tilrettelagt, så hele familien kan være med. Udgangspunktet er en medrivende fortælling, der tager afsæt i vikingetiden. Der er lagt vægt på, at lydfortællingerne er spændende for alle, og derfor er der udviklet forskellige 'spor', der passer til alder og den tid man har til museumsbesøget. Det børnevenlige spor er også den korteste udgave, mens det mere voksenvenlige spor har flere detaljer og tager lidt længere tid at lytte til. Der er i alt 8 'lytte-poster' og man behøver ikke lytte til alle fortællingerne på en gang. Fortællingerne er enkeltstående historier, så man kan vende tilbage og høre resten af fortællingerne en anden dag. Man hører lydfortællingerne via museums-app'en 'Useum', og det er både let og trygt, fordi gæsterne bruger deres egne smartphones. App'en er gratis at downloade. Museet har også låne-tablets, hvis man ikke selv har
Pris: Gratis, når entréen er betalt.
Sted: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Løs MuseumsMysteriet på Vikingeskibsmuseet (for alle).
Ons. 9. jun. til fre. 31. dec. 2021 I museets åbningstid
Hvem kan løse MuseumsMysteriet? MuseumsMysteriet er en digital skattejagt, der fører jer rundt mellem vikingeskibene på en sjov, underholdende og overraskende måde. Man spiller MuseumsMysteriet på sin egen smartphone eller tablet i app'en 'Useum'. Tyven er den grådige og skruppelløse skurk, Heidenreich, der elsker sjældne, kulturelle skatte. Heidenreich har skumle planer om at stjæle noget ganske uvurderligt fra Vikingeskibsmuseet, og vi har brug for jeres hjælp for at forhindre tyveriet. Heldigvis får I hjælp til at løse mysteriet af seje Astrid. Hun er en helt særlig - digital - pige, der er modig, handlekraftig og elsker at være sammen med andre børn - og så er hun også ekspert i vikinger! Astrid har opdaget, at Heidenreich pønser på at stjæle en helt uerstattelig ting fra museet. Hvis I løser mysteriet, kan I hjælpe Astrid med at finde ud af, hvad tyven er ude efter. Løs gåder og stop tyven. I kan kun forhindre tyveriet, hvis I løser tyvens drilske gåder - men bare rolig; Astrid skal nok hjælpe jer. MuseumsMysteriet tager jer med rundt gennem Vikingeskibshallen, og børn og voksne finder ikke kun ud af hvad den skruppelløse Heidenreich vil stjæle, men lærer også en masse om vikingerne og deres skibe. så det er bare med at komme af sted til Vikingeskibsmuseet og gå på jagt efter tyveknægten! Digitalt spil - mest for børn. Spillet er tilrettelagt for børn fra 6 år og op efter (i følgeskab med voksne). Størstedelen af spillet forgår med øjnene væk fra smartphonen, og I undersøger, observerer og finder svar ved at interagere med omgivelserne. Spil løs på smartphones. Man spiller MuseumsMysteriet på sin smartphone eller tablet i app'en 'Useum', som kan hentes gratis i App Store eller Google Play. Har man ikke selv en smartphone, Ipad eller tablet, så har museet låneeksemplarer
Pris: Gratis, når entréen er betalt.
Sted: Vikingeskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.



RoskildeLIVE

Vikingerne skibe - udendørs rundvisning på Museumsøen.

Lør. 26. jun. til søn. 3. okt. 2021 kl. 11
(Rundvisningen er på engelsk) Kom med på en guidet tur på Museumsøen, hvor vi går tæt på museets rekonstruerede vikingskibe. Skibene vidner om vikingetidens specialiserede skibsfart, om krig, togter og handel, men også om museets årelange arbejde med at genskabe vikingetidens skibe. Læs mere her: <https://www.vikingskibsmuseet.dk/besoeg/aktiviteter/rundvisninger>

Pris: Gratis at deltage i rundvisningerne, når billet til Vikingskibsmuseet er købt.
Sted: Vikingskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Byg-båd Værksted.

Man. 26. jul. til søn. 3. okt. 2021 kl. 10-17
Gør bådebyggerne kunsten efter! I 'Byg Båd'-værkstedet kan kreative børn og voksne teste deres bådebyggerevner. Byg båd'-værkstedet ligger på værftspladsen, så I kan lade jer inspirere af de rigtige bådebyggere, mens I konstruerer og bygger jeres egen båd. Børnene lærer gennem sjov og leg, hvad der virker, når man skal konstruere en båd for at den bliver en god sejler og ikke kæntrer. Få tips og tricks - og lær noget nyt. Museets formidlere hjælper med tips og tricks, og ved at udtænke, prøve og teste får børnene ikke bare sødygtige skibe, men også erfaring i museets måde at arbejde på, hvor man eksperimenterer sig frem til ny viden

Pris: Gratis, når entré er betalt.
Sted: Vikingskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Aikido for børn og unge (0. til 10. klasse).

Tir. 3. aug. til tir. 14. dec. 2021 kl. 17-18
Prøv japansk kampkunst: fald, forsvar og sværdteknikker. Vi vægter gensidig respekt, kammeratskab og lyst til at lære. Du får god balance, kropsbevidsthed og opmærksomhed på dine omgivelser. Aikido er traditionel japansk kampkunst uden konkurrence.

Gratis.
Sted: Roskilde Aikido Klub, Industrivej 44b, Roskilde.

Aikido for kvinder.

Tir. 3. aug. til tir. 14. dec. 2021 kl. 18.30-19.30
Prøv japansk kampkunst: fald, forsvar og våbenteknikker. Vi vægter gensidig respekt, kammeratskab og lyst til at lære. Du får god balance, kropsbevidsthed og opmærksomhed på dine omgivelser. Aikido er traditionel japansk kampkunst uden konkurrence.

Gratis.
Sted: Roskilde Aikido Klub, Industrivej 44b, Roskilde.

Guided tours (ENG).

Ons. 11. aug. til søn. 3. okt. 2021 kl. 11 og 15
Engelsk rundvisning. The Vikings' ships - outdoor tour on the Museum Island. Join us on a guided tour at the Museum Island, where we look closer at the reconstructed Viking ships. The ships are testimonials to the Viking Age's sea voyages, war, expeditions.
Pris: Incl. in entré price.
Sted: Vikingskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Family tour (ENG).

Ons. 11. aug. til søn. 3. okt. 2021 kl. 12.30 og 14
Engelsk rundvisning. Go on warfare with the family. The Viking ship is just a small dot on the great, endless sea. The foreign coast appears in the horizon. Take the whole family on an imaginative tour at child level, where everyone is involved in the exciting story of the Vikings' long journeys and life at sea 1000 years ago
Pris: Incl. in the entré price.
Sted: Vikingskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde.

Yin Yoga og meditation.

Tir. 17. aug. til tir. 14. dec. 2021 17 kursusdage kl. 18.45
Underviser: Kari Andersen Mino. Yin yoga og meditation kombinerer den stille yin yoga med guidet meditation, så du finder en fysisk og psykisk ro i kroppen. Yin yoga tager udgangspunkt i kinesisk medicin og giver dig mulighed for at strække musklerne og styrke bindevævet. Den guidede meditation hjælper dig med at bevare fokus og ro i en tid med konstante forandringer. Vi starter stille med en kort, guidet meditation, hvor du begynder at rette fokus mod dit åndedræt. Derefter fortsætter vi med få korte, rolige sekvenser for at vække kroppen og fortsætter over i en række siddende og liggende stillinger, der holdes i 3-5 minutter, så musklerne afspændes og bindevævet stimuleres. Vi afslutter med en dejlig lang meditation og shavasana, så kan du se frem til en god nats dyb søvn bagefter. Alle kan være med uanset alder og tidligere erfaring. Tag behageligt og lunt tøj på. Medbring gerne måtte, tæppe, yogablokke og bælte, hvis du selv har det. Jeg anbefaler, at du kun spiser lidt de sidste 2 timer inden undervisningen. Hold 21B4009
Pris: 1535 kr.

Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Vinyasa Yoga.

Tir. 17. aug. 2021 til tir. 4. jan. 2022 17 kursusdage kl. 10
Underviser: Kari Andersen Mino. Vinyasa yoga er en dynamisk form for yoga. Vi starter stille med en kort, guidet meditation, hvor vi begynder at rette fokus mod åndedrættet og finder ro i kroppen. Efter lidt øvelser til at varme kroppen op fortsætter vi med en række korte, intense sekvenser, der øger din styrke, smidighed og balance. Vi får pulsen lidt op, men bevarer fokus på vejtrækningen og du vil efter få gange opleve en stærkere krop og et roligere sind. Vinyasa yoga indeholder både liggende, siddende og stående øvelser, der styrker og strækker kroppen, samt øger balanceevnen. Vi afslutter med dejlig afspænding og Shavasana. Alle kan være med uanset alder og tidligere erfaring. Tag behageligt tøj på. Husk en lun trøje til afspænding og meditation. Medbring gerne måtte, tæppe, yogablokke og bælte, hvis du selv har det. Jeg anbefaler, at du kun spiser lidt de sidste 2 timer inden undervisningen. Hold 21B4008
Pris: 1535 kr.

Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Keramik.

Lør. 21. aug. til lør. 11. dec. 2021 9 kursusdage kl. 10
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



RoskildeLIVE

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 begitningsdekoration, (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 ligeegyldigt. 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 inkluderet 200 kr. til materiale, til opstarten. Materialeudgiftenvil derefter være afhængig af den enkelte kursists produktion. Thom Gagner uddannet stentøjskeramiker på Århus Kunstakademi, og har arbejdet på den Kgl porcelænfabrik og Höganäs saltglaseret. Thom har udstillet flere steder, Århus Kunsthall, Vallekilde julemarked m.m. Hold 21309
Pris: 1410 kr.
Sted: Tjørnegårdsskolen, Hyrdehøj 3, Roskilde.

Italiensk madlavning - sæson 6 (8 mandage).
Man. 23. aug. til man. 13. dec. 2021 8 kursusdage kl. 17
Underviser: Piotr Pach. En godintroduktion til det italienske køkken, hvor du får mulighed for at lære det hele fra grunden. Opskrifter og råvarer er så vidt muligt fra Italien, og det er underviseren også. "Jeg kommer fra Syditalien, jeg er af italiensk-polsk oprindelse, og jeg bor i Danmark siden 5 måneder. Jeg kan meget godt lide sprog og madlavning, og i Italien arbejdede jeg i eksportssektoren af italienske økologiske fødevarer og som officiel oversætter fra italiensk til polsk og vice versa. I aftenskolen er jeg glad for at lære italiensk sproget, lave lækker mad og dele min kærlighed til mit land." Vi regner med enudgift tilmadvarer på max 85 kr. pr. gang, men niveauet afhænger af antal deltagere og deres ønsker/forventninger. Dette beløb afregnes med underviseren, og en forudbetaling bliver nok den foretrukne model. Hold 21B7064
Pris: 1725 kr.
Sted: Hedegårdens Skole, Københavnsvej 34, Roskilde.

Keramik.
Tir. 24. aug. til tir. 30. nov. 2021 14 kursusdage kl. 17.30
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 begitningsdekoration, (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 ligeegyldigt. 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. Materialeudgiftenvil derefter være afhængig af den enkelte kursists produktion. Thom Gagner uddannet stentøjskeramiker på Århus Kunstakademi, og har arbejdet på den Kgl porcelænfabrik og Höganäs saltglaseret. Thom har udstillet flere steder, Århus Kunsthall, Vallekilde julemarked m.m. Hold 21308
Pris: 1892 kr.
Sted: Tjørnegårdsskolen, Hyrdehøj 3, Roskilde.

Italiensk for begyndere - niveau (1. sæson).
Tir. 24. aug. til tir. 7. dec. 2021 15 kursusdage kl. 17
Underviser: Piotr Pach. Kurset for dig, der vil lære italiensk helt fra bunden. Her lærer du det allermest nødvendige, så du kan snakke med italienere om særligt udvalgte emner. Du lærer blandt andet at sige goddag på forskellige måder. Du kommer også til at træne forskellige situationer, hvor du bestiller mad på restaurant eller pizzeria, eller når du tager et hurtigt besøg på en kaffebar og drikker cappuccino, espresso eller grappa eller får en croissant/cornetto. Samtidig gennemgår vi de hyppigste fraser, så du kan handle i en forretning. Undervejs i kurset får du indblik i, hvordan italienerne lever. Vi gennemgår eksempler på et italiensk familieliv. Hvordan ser det ud i dag? Du lærer også de rette gloser, så du kan tale med om de italienske fester og fødselsdage, og hvordan italienerne holder ferier - ofte i Italien. Det er jo ikke for ingenting, at Italien er sådan et populært feriemål. Endelig, men ikke mindre vigtigt, træner du at præsentere dig selv og spørge til andre, så du kan indlede en kort, uformel samtale. Samtidig lærer du den grundlæggende grammatik, så dine sætninger opbygges rigtigt. Deltagerne bedes inden kursusstart anskaffe bogen Passaparola 1, der med fordel kan bestilles direkte fra forlaget Systime (Kun Øvebogen ISBN 139788761613295 (ikke opgavebogen).
Hold 21B1301
Pris: 1495 kr.
Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Træning for dig med slidgigt/artrose i hofte eller knæ.
Ons. 25. aug. til ons. 22. dec. 2021 17 kursusdage kl. 17.30
Underviser: Pia Grønlund Gudmansen. Du kan træne på holdet både før og efter en operation - og måske kan din træning udelukke en operation. Har du svært ved at vedligeholde din træning hjemme, så kom og vær med her, hvor du ved at der er nogen, som venter på dig. Træningen indeholder opvarmning, specifikke øvelser med henblik på øget stabilitet, muskelstyrke og koordination. Du øger din kropsbevidsthed og bliver dermed bedre til at passe på dig selv. Træningen afsluttes med udspænding.
Hold 21B8077
Pris: 1380 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.



RoskildeLIVE

Træning for dig med slidgigt/artrose i hofte eller knæ.
Ons. 25. aug. til ons. 22. dec. 2021 17 kursusdage kl. 13.45

Underviser: Pia Grønlund Gudmansen. Du kan træne på holdet både før og efter en operation - og måske kan din træning udelukke en operation. Har du svært ved at vedligeholde din træning hjemme, så kom og vær med her, hvor du ved at der er nogen, som venter på dig. Træningen indeholder opvarmning, specifikke øvelser med henblik på øget stabilitet, muskelstyrke og koordination. Du øger din kropsbevidsthed og bliver dermed bedre til at passe på dig selv. Træningen afsluttes med udspænding. i alt 17 gange. Hold 21B8078
Pris: 1380 kr.

Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Restorativ yin yoga.

Tor. 26. aug. til tor. 16. dec. 2021 16 kursusdage kl. 19.30

Underviser: Kari Andersen Mino. Restorativ yin yoga er en stille form for yoga med plads til fordybelse. I restorativ yin yoga har du lov til at bruge lang tid i hver stilling for at strække muskler og bindevæv og komme ned i gear. Vi starter stille med en kort, guidet meditation, hvor vi begynder at rette fokus mod åndedrættet og finder ro i kroppen. Derefter fortsætter vi med få korte, rolige sekvenser for at vække kroppen en smule, inden vi fortsætter med en række dybe stræk, der støttes godt med pøller, tæpper og puder. Det konstante fokus på vejtrækningen hjælper dig med at finde ro i både krop og sind, så du kan nyde en god nats dyb søvn bagefter. Alle kan være med uanset alder og tidligere erfaring. Tag behageligt og lunt tøj på. Medbring gerne måtte, tæppe, yogablokke og bælte, hvis du selv har det. Jeg anbefaler, at du kun spiser lidt de sidste 2 timer inden undervisningen. OBS! - Dette hold er i kategorien "små hold" - Særlig tilrettelagt undervisning. Forudsætninger: På dette hold skal du underskrive en tro- og loveerklæring, hvor du erklærer berettiget til undervisning i det konkrete fag, hvor der tages individuelle hensyn, eller har behov i disse tider for et mindre hold. Hold 21B4010
Pris: 895 kr.

Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Yoga for alle.

Man. 30. aug. 2021 til man. 21. mar. 2022 27 kursusdage kl. 17

Kom til yoga og forkæl dig selv. Alle kan dyrke yoga - også dig - yoga går ind og arbejder med netop det, som du har brug for lige nu og skaber balance. Du styrker og smidiggøre kroppen, både holdning og kredsløb forbedres og balancen mellem krop og sind øges. Du kommer til at arbejde med åndedræt, klassiske yogastillinger og serier. Der startes med opvarmning og sluttet af med afspænding. Medbring behagelig påklædning, skridsikker måtte og tæppe. Sanne Petersen er certificeret lærer med uddannelsen fra "Dansk yoga". Hold 21B4012
Pris: 1945 kr.

Sted: Ramsø Omsorgscenter, Toftehøjvej 20, Viby Sjælland.

Yoga for alle.

Man. 30. aug. 2021 til man. 21. mar. 2022 27 kursusdage kl. 18.45

Kom til yoga og forkæl dig selv. Alle kan dyrke yoga - også dig - yoga går ind og arbejder med netop det, som du har brug for lige nu og skaber balance. Du styrker og smidiggøre kroppen, både holdning og kredsløb forbedres og balancen mellem krop og sind øges. Du kommer til at arbejde med åndedræt, klassiske yogastillinger og serier. Der startes med opvarmning og sluttet af med afspænding. Medbring behagelig påklædning, skridsikker måtte og tæppe. Sanne Petersen er certificeret lærer med uddannelsen fra "Dansk yoga". Hold 21B4013
Pris: 1945 kr.

Sted: Ramsø Omsorgscenter, Toftehøjvej 20, Viby Sjælland.

Yoga 55+.

Man. 30. aug. 2021 til man. 21. mar. 2022 27 kursusdage kl. 9.30

Yogaundervisningen starter med grundig opvarmning, du kommer til at arbejde med åndedrættet, der skaber ro i hjernen og øger koncentrationen, klassiske yogastillinger og afslutte med afspænding. Din krop vil blive strakt og styrket, smidiggjort og afspændt, så spændinger og smerter løses. Yoga har en gavnlig virkning på krop og sind og formålet er at øge kroppens vitalitet, sundhed, og skabe balance fysisk og mentalt. Du vil opleve mere indre ro og større energi og et generelt bedre helbred og større velvære i din hverdag. Mød op til Hatha yoga i behageligt tøj og med en nysgerrig og positiv indstilling. Medbring skridsikker måtte og tæppe. Sanne Petersen er certificeret lærer med uddannelsen fra "Dansk yoga". Hold 21B4011
Pris: 1945 kr.

Sted: Dåstrup Forsamlingshus, Byvejen 15, Dåstrup, Viby Sjælland.

Bevægelse og afspænding.

Man. 30. aug. 2021 til man. 25. apr. 2022 30 kursusdage kl. 8.50

Underviser: Pia Grønlund Gudmansen. Undervisningen tager sigte på at øge såvel det fysiske som det psykiske velbefindende og herigennem forebygge og afhjælpe almindelige belastnings- og slidproblemer i f.eks. muskler, led og kredsløb. Kurset omfatter afspændende, smidiggørende øvelser samt kredsløbsøvelser. Der vil i undervisningen blive anvendt redskaber som fodruller bolde og træningselastikker. Øvelserne underbygges med teori. Alle kan deltage, uanset alder. Løs og lun påklædning. Tæppe og lille pude medbringes. Hold 21B4018
Pris: 1690 kr.

Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Gør noget godt for kroppen - Hold for mænd.

Man. 30. aug. 2021 til man. 25. apr. 2022 30 kursusdage kl. 9

Underviser: Gunnvor Anne Klok. Alle har brug for at bevæge sig - også folk med udfordringer i bevægeapparatet eller hjerte- kredsløbsproblemer. Så kom og bevæg dig sammen med andre og genopdag glæden ved at bruge kroppen på en hensynsfuld måde - her bliver taget individuelle hensyn. Hver gang arbejder vi hele kroppen igennem både gennem stående og liggende



RoskildeLIVE

øvelser og der afsluttes med en afspænding. Medbring tæppe
Forudsætninger: Undervisningen på små hold er et særligt tilbud til dig, som har helbredsmæssige problemer og/eller lettereskavanker. For at deltage på disse hold, skal du underskrive en tro- og loveerklæring om, at du mener dig berettiget til undervisning i det konkrete fag, hvor der tages individuelle hensyn, eller du har behov i disse tider for et mindre hold. Hold 21B8009
Pris: 2190 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Ryghold for bevægelseshæmmede kvinder.

Man. 30. aug. 2021 til man. 2. maj 2022 30 kursusdage kl. 12.15

Underviser: Gunnvor Anne Klok. Har du dårlig ryg, gigt eller andet, der kræver specielle hensyn, så har du mulighed for at deltage på et hold, hvor der tages hensyn til hver enkelts problem. Vi arbejder med styrketræning, venepumpeøvelser, smidiggørende og afspændende øvelser - alt sammen for at afhjælpe og mindske gener og smerter. Medbring tæppe og evt. lille pude
Forudsætninger: Undervisningen på små hold er et særligt tilbud til dig, som har helbredsmæssige problemer og/eller lettere handicaps. For at deltage på disse hold, skal du underskrive en tro- og loveerklæring om, at du er handicappet i relation til det emne, der undervises i. Hold 21B8003
Pris: 1710 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Roskilde Folkeuniversitet: Kvindelige kunstnere.

Tir. 31. aug. til tir. 21. sep. 2021 kl. 16
Kvindelige kunstnere. v/ Kunsthistoriker Tine Kragh. 4 gange: 31.08, 07.09, 14.09, 21.09. Alle dage kl 16.00.
Sted: VUC, Læderstræde 4. Pris: 280 kr.
Pris: Standard 280 kr.
Sted: VUC Roskilde, Læderstræde 4, Roskilde.

Blid Mindful Yoga.

Tir. 31. aug. til tir. 7. dec. 2021 11 kursusdage kl. 11.30
Underviser: Cecilie Marianne Ravn. Sund i kroppen - sund i sindet - mindre stress - OBS! -Hensynstagende holdmed max 8 deltagere. Mindfulness - Mindful yoga - Åndedrættsteknikker - Meditation - Livsbevidsthed for kvinder og mænd. Mindful yoga- er traditionel Hatha yoga som er den fysiske yoga med stræk, rolige bevægelser og langsomt tempo og hvor der lægges vægt på konstant opmærksomhed på åndedrættet. Det er en blid yoga, hvor der lægges vægt på at bruge sindet frem for at stilne det. Hatha-yoga er også kendt for sin forebyggende og helbredende virkning. Kroppens funktioner, organer, bindevævet (facia) og nervesystemet stimuleres og afbalanceres. Ved at fremme fleksibiliteten i kroppen skabes der fleksibilitet i sindet. I undervisningen vil du lære smidiggørende øvelser for alle led og muskler, herunder rygsøjlen, samt stræk, - og styrkeøvelser for hele kroppen. Øvelser og stillinger knyttes sammen med sindet via åndedrættet. Herved kan du få en større kontakt til dig selv og lærer derfor dig selv bedre at kende!
Åndedrættsteknikker og afspænding indgår som en naturlig del af undervisningen. Mindfulness handler om evnen til at være helt og fuldt tilstede i nuet og flere og flere ønsker at blive bedre til det. Du vil få kendskab til

forskellige øvelser, vejrtrækningsteknikker og meditationsteknikker, der kan gå under betegnelsen "mindfulness". Mindfulness-teknikkerne opbygger nærvær og skaber ro i sindet og virker derfor også afstressende. Medbring så vidt muligt yogaudstyr (Coronatider), mød op i behageligt tøj, spis kun lidt ca. 2 timer før undervisningen. Jeg lægger vægt på en kærlig og venlig stemning på holdet. Glæder mig til at møde dig. Mit yoga-liv startede i 1998 og er efterfølgende uddannet Yogalærer fra Kreativ Yoga. Er uddannet Healingsmassør og Samtalerapeut -og har speciale i yogaterapi fra Kilden i København. Har studeret yogaterapi- yoga for nervesystemet og yoga som medicin hos Timothy McCall (USA) Har studeret Medicinsk Qigong, (akupressur og mad som medicin) samt Reiki Healing hos Inge Thegler i København. Studerer Mindfulness og er uddannet hos Akademiet i Næstved Er uddannet TFT/EFT terapeut fra Heilesen og Mygind, hvor jeg også har studeret Metasundhed. Har fulgt uddannelsesforløb i Facial Flow hos Jeanne Jensen i København. FORUDSÆTNINGER: Deltagere på små hold med hensynstagende undervisning skal skriftligt erklære, at de er berettiget til undervisning i det konkrete fag på særlige vilkår, hvor der tages individuelle hensyn. Underskriften er på tro og love, da det er deltagerens egen vurdering, der ligger til grund for, hvilket behov den enkelte har. Hold 21C4043
Pris: 1025 kr.
Sted: Ro's Kilde - Holistisk Helsecenter ApS, Vindingevej 34E, Roskilde.

Blid Mindful Yoga.

Tir. 31. aug. til tir. 7. dec. 2021 11 kursusdage kl. 9.45
Underviser: Cecilie Marianne Ravn. Sund i kroppen - sund i sindet - mindre stress - OBS! -Hensynstagende holdmed max 8 deltagere. Mindfulness - Mindful yoga - Åndedrættsteknikker - Meditation - Livsbevidsthed for kvinder og mænd. Mindful yoga- er traditionel Hatha yoga som er den fysiske yoga med stræk, rolige bevægelser og langsomt tempo og hvor der lægges vægt på konstant opmærksomhed på åndedrættet. Det er en blid yoga, hvor der lægges vægt på at bruge sindet frem for at stilne det. Hatha-yoga er også kendt for sin forebyggende og helbredende virkning. Kroppens funktioner, organer, bindevævet (facia) og nervesystemet stimuleres og afbalanceres. Ved at fremme fleksibiliteten i kroppen skabes der fleksibilitet i sindet. I undervisningen vil du lære smidiggørende øvelser for alle led og muskler, herunder rygsøjlen, samt stræk, - og styrkeøvelser for hele kroppen. Øvelser og stillinger knyttes sammen med sindet via åndedrættet. Herved kan du få en større kontakt til dig selv og lærer derfor dig selv bedre at kende!
Åndedrættsteknikker og afspænding indgår som en naturlig del af undervisningen. Mindfulness handler om evnen til at være helt og fuldt tilstede i nuet og flere og flere ønsker at blive bedre til det. Du vil få kendskab til forskellige øvelser, vejrtrækningsteknikker og meditationsteknikker, der kan gå under betegnelsen "mindfulness". Mindfulness-teknikkerne opbygger nærvær og skaber ro i sindet og virker derfor også afstressende. Medbring så vidt muligt yogaudstyr (Coronatider), mød op i behageligt tøj, spis kun lidt ca. 2 timer før undervisningen. Jeg lægger vægt på en kærlig og venlig stemning på holdet. Glæder mig til at møde dig. Mit yoga-liv startede i 1998 og er efterfølgende uddannet Yogalærer fra Kreativ Yoga. Er uddannet Healingsmassør og Samtalerapeut -og har



RoskildeLIVE

speciale i yogaterapi fra Kilden i København. Har studeret yogaterapi- yoga for nervesystemet og yoga som medicin hos Timothy McCall (USA) Har studeret Medicinsk Qigong, (akupressur og mad som medicin) samt Reiki Healing hos Inge Thegler i København. Studerer Mindfulness og er uddannet hos Akademiet i Næstved Er uddannet TFT/EFT terapeut fra Heilesen og Mygind, hvor jeg også har studeret Metasundhed. Har fulgt uddannelsesforløb i Facial Flow hos Jeanne Jensen i København. FORUDSÆTNINGER: Deltagere på små hold med hensynstagede undervisning skal skriftligt erklære, at de er berettiget til undervisning i det konkrete fag på særlige vilkår, hvor der tages individuelle hensyn. Underskriften er på tro og love, da det er deltagerens egen vurdering, der ligger til grund for, hvilket behov den enkelte har. Hold 21C4040
Pris: 1025 kr.
Sted: Ro's Kilde - Holistisk Helsecenter ApS, Vindingevej 34E, Roskilde.

Klaver.

Tir. 31. aug. til tir. 7. dec. 2021 14 kursusdage kl. 13.30
Underviser: Tanna Kjær Blak. Klaver - begyndere 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, nodelære, rytmisk, - måske det hele! Der vil være fokus på dit musikalske udtryk og musikglæden ved at lære at spille. Tanna Kjær er uddannet musiklærer, og har mange års undervisningserfaring med både børn og voksne. Hold 21316
Pris: 1162 kr.
Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Gotvedgymnastik og bevægelsesglæde.

Tir. 31. aug. til tir. 14. dec. 2021 15 kursusdage kl. 10 V. Gotveduddannet bevægelsespædagog -Massør, EFFEKT-og Pilatesunderviser-Lise Trabjerg Tro- og loveerklæring skal underskrives på dette særligt tilrettelagte hold for deltagere med behov for små hold. Elsker du at bevæge dig, og har du interesse i at vide mere om, hvad der sker i kroppen, når vi træner? Gotved-gymnastikken bruges til at finde ind i en god bevægelses kvalitet til opnåelse af en kropslig og mental balance. Kraftforbruget varieres, så der opstår et naturligt skift mellem spænding og afspænding i kroppen, og hvor åndedrættet bliver påvirket enten til en højere eller lavere frekvens. Der arbejdes med kroppens naturlige bevægelsesmønstre og med emner som: muskel- og tyngdekraft, jordforbindelse, lodlinje, centrering, krydsfunktioner og åndedræt. Musklerne i hele kroppen styrkes - stående, liggende eller siddende og til en varieret musik, der understøtter øvelserne. Der sluttes af med en afspænding hver gang. Medbring måtte, en lille pude og et tæppe. Hold 21B5014
Pris: 1270 kr.
Sted: Syv Sognegård, Skolevej 17, Viby Sjælland.

Bevægelse og afspænding.

Tir. 31. aug. 2021 til tir. 19. apr. 2022 30 kursusdage kl. 13
Underviser: Pia Grønlund Gudmansen. Undervisningen tager sigte på at øge såvel det fysiske som det psykiske velbefindende og herigennem forebygge og afhjælpe

almindelige belastnings- og slidproblemer i f.eks. muskler, led og kredsløb. Kurset omfatter afspændende, smidiggørende øvelser samt kredsløbsøvelser. Der vil i undervisningen blive anvendt redskaber som fodruller bolde og træningselastikker. Øvelserne underbygges med teori. Alle kan deltage, uanset alder. Løs og lun påklædning. Tæppe og lille pude medbringes. Hold 21B4019
Pris: 1690 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Udstilling: Britt Vinther Andersen: Keramik.

Ons. 1. til tor. 30. sep. 2021 kl. 07
Kom til en lokal udstilling på Gadstrup bibliotek. Britt Vinther Andersen udstiller keramik på. Gadstrup bibliotek i septemer måned. Hun kan lide at blande ler med andre materialer; pil, glas, uld og smykker. Hun bruger lertøj, stentøj, samt rako brænder. Hun har arbejdet med og undervist i keramik som ung, holdt så en lang pause på 30 år, men er så startet op igen i 2015, hvor hun underviser i keramik på en SFO og via AOF. Man kan se noget af hendes kunst på hendes Instagram profil brittvintherandersen samt på hendes hjemmeside www.keramik-kunst.dk: https://url12.mailanyone.net/v1/?m=1mIBBw-00032C-4j&i=57e1b682&c=iCk-5SMx66UGQl-3ajtwo8NINdr1cDXCQpyQ14cJYcuTv2ssxdQTUotuiHYdPp5zkMpuHdiufT1AuHNqFIWVbqrarX1KbquzmnAsyRn236jj17dtXZVOyIOaULZpchr0DTG0Y3oRVhDKaruU0A7Lq_RH6lVCwXGS51aHvPkzgjQx2cSpunFMj05iwFPxbAMBH_APsW-vvbfHB0QPwnXEKJGNzazd12KtkeqqY-wk. Kom forbi biblioteket og se udstillingen
Sted: Gadstrup Bibliotek, Nyvej 40, Gadstrup.

Mindfulness Yoga.

Ons. 1. sep. til ons. 13. okt. 2021 7 kursusdage kl. 16.45
Mindfulness - Yoga Kurset henvender sig til alle som ønsker at opnå bevidst nærvær, stress reduktion og højere livskvalitet. Undervisningen vil være tilrettelagt med praktiske øvelser og teori med udgangspunkt i bogen "Bevidst Nærvær". Alle øvelser er træning i at være fuldt tilstede, accept af en selv, ens tanker, følelser og oplevelser - uanset om de er negative eller positive. I Mindfulness er det sindet og den mentale sundhed man træner og det gør, at man kan blive bedre til at drage omsorg for sig selv, leve livet her og nu i et bevidst nærvær. I løbet af kurset laver vi gode øvelser mod hovedpine og stress, basismeditation, åndedrætsøvelser og grounding. Det er en god idé at være iført afslappet tøj og strømper. Medbring gerne et tæppe og en pude. Der vil være Yoga måtter til rådighed. Kurset er egnet for alle og der er plads til psykisk sårbare. Max. 8 deltagere. Om underviseren: Anemone Ojala er uddannet Mindfulness instruktør på At Work Skolen i 2019. Anemone arbejder også som mentor/hjemmevejleder og har erfaring med psykisk sårbarhed og funktionelle lidelser. Hun ønsker at formidle Mindfulness teknikker til andre, så de kan integrere dem i hverdagen og derved opnå mere nærvær og højere livskvalitet. Hun inddrager i høj grad personlige erfaringer i undervisningen, som vil være tryk og rolig med fokus på at opnå øget velvære. Anemone inddrager også øvelser fra sine erfaringer med Pilates og QiGong. Ved siden af sin undervisning på aftenskolen er hun sælger/vejleder hos Helsam Roskilde Helsekost. Kontakt underviser for nærmere oplysninger på: tlf.: 25 72 28 48 eller mail: mindfulness.anemone@gmail.com
FORUDSÆTNINGER: Deltagere på små hold med



RoskildeLIVE

hensynstagende undervisning skal skriftligt erklære, at de er berettiget til undervisning i det konkrete fag på særlige vilkår, hvor der tages individuelle hensyn. Underskriften er på tro og love, da det er deltagerens egen vurdering, der ligger til grund for, hvilket behov den enkelte har. Nedsatte priser for Pensionister, Efterlønnere og Ledige gælder kun borgere i Roskilde Kommune. Hold 21c4044
Pris: 510 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Akustisk guitar / Elguitar/ukulele.

Ons. 1. sep. til ons. 8. dec. 2021 14 kursusdage kl. 14
Akustisk Guitar/ Elguitar Instrumental undervisning for begyndere og let øvede Hvad enten du er nybegynder eller let øvet, vil undervisningen starte dér hvor du er. Og husk: Det er aldrig for sent at gå i gang med at spille et instrument. Undervisningen tager udgangspunkt i den enkelte elevs niveau og ønsker og alle aldre er velkomne. Undervisningen omfatter: Indføring i guitarens anatomi og sprog Stemning af guitaren Plekterspil / Flatpicking Fingerspil / Fingerpicking Akkorder og power-akkorder, herunder læsning af akkorddiagrammer At akkompagnere til sange / brugsguitar Introduktion i grundlæggende relevant musikteori og rytmelære efter behov Grundlæggende færdigheder i improvisation og melodispil herunder dur, mol og pentatone skalaer Grundlæggende højre og venstrehåndsteknikker ved rytme og melodispil Gode, effektive og hensigtsmæssige øve vaner Undervisningen tager fokus på indlæring af korrekte teknikker, således at typiske begynderfejl og dårlige vaner mindskes eller helt undgås. Vi går efter at følelsen af fremgang og tiltagende mestring af instrumentet hurtigt indtræffer. Genremæssigt bevæger vi os i en bred vifte af stilarter: Folk, Rock, Pop, blues og enkelte jazz standarder efter elevens eget ønske. Underviseren kan være behjælpelig med at udvælge og anskaffe det helt rigtige instrument og eller udstyr, hvis dette er aktuelt. Medbring guitar, capo, clip-on tuner og optagemedie. Undervisning foregår i tidsrummet mellem kl. 14 og 16, efter aftale med underviseren. Carsten Hansen er uddannet musiklærer fra Københavns Professionshøjskole. Carsten har mange års erfaring som guitarunderviser og udøvende musiker/guitarist i bagagen. Carsten lægger vægt på at undervisningssituationen er motiverende, tryk og munter med fokus på den enkelte elevs personlige behov, udvikling og ønsker. Du kan kontakte Carsten via: :carshans@gmail.com. Hold 21320
Pris: 1162 kr.
Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Afspænding/ Callanetics.

Ons. 1. sep. til ons. 8. dec. 2021 14 kursusdage kl. 14
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. Vikombinerer 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. Hold 21330
Pris: 500 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Akustisk guitar / Elguitar/ukulele.

Ons. 1. sep. til ons. 8. dec. 2021 14 kursusdage kl. 16
Akustisk Guitar/ Elguitar Instrumental undervisning for begyndere og let øvede Hvad enten du er nybegynder eller let øvet, vil undervisningen starte dér hvor du er. Og husk: Det er aldrig for sent at gå i gang med at spille et instrument. Undervisningen tager udgangspunkt i den enkelte elevs niveau og ønsker og alle aldre er velkomne. Undervisningen omfatter: Indføring i guitarens anatomi og sprog Stemning af guitaren Plekterspil / Flatpicking Fingerspil / Fingerpicking Akkorder og power-akkorder, herunder læsning af akkorddiagrammer At akkompagnere til sange / brugsguitar Introduktion i grundlæggende relevant musikteori og rytmelære efter behov Grundlæggende færdigheder i improvisation og melodispil herunder dur, mol og pentatone skalaer Grundlæggende højre og venstrehåndsteknikker ved rytme og melodispil Gode, effektive og hensigtsmæssige øve vaner Undervisningen tager fokus på indlæring af korrekte teknikker, således at typiske begynderfejl og dårlige vaner mindskes eller helt undgås. Vi går efter at følelsen af fremgang og tiltagende mestring af instrumentet hurtigt indtræffer. Genremæssigt bevæger vi os i en bred vifte af stilarter: Folk, Rock, Pop, blues og enkelte jazz standarder efter elevens eget ønske. Underviseren kan være behjælpelig med at udvælge og anskaffe det helt rigtige instrument og eller udstyr, hvis dette er aktuelt. Medbring guitar, capo, clip-on tuner og optagemedie. Undervisning foregår i tidsrummet mellem kl. 14 og 16, efter aftale med underviseren. Carsten Hansen er uddannet musiklærer fra Københavns Professionshøjskole. Carsten har mange års erfaring som guitarunderviser og udøvende musiker/guitarist i bagagen. Carsten lægger vægt på at undervisningssituationen er motiverende, tryk og munter med fokus på den enkelte elevs personlige behov, udvikling og ønsker. Du kan kontakte Carsten via: :carshans@gmail.com. Hold 21362
Pris: 1162 kr.
Sted: Tjørnegårdsskolen, Hyrdehøj 3, Roskilde.

Bevægelse og afspænding.

Ons. 1. sep. 2021 til ons. 9. mar. 2022 24 kursusdage kl. 12.10
Underviser: Marianne Witt-Nielsen. Har du afsluttet et genoptræningsforløb i Roskilde kommune og ønsker at fortsætte med træningen, er det muligt at tilmelde sig et hold i Kastanjehaven i Jyllinge. Undervisningen indeholder grundig opvarmning - led og muskler bliver arbejdet grundigt igennem. Der er træning og øvelser i maskiner. Der afsluttes med øvelser, hvor der fokuseres på et bestemt emne, f.eks. styrke, udholdenhed, smidighed, åndedræt og afspænding. Undervisningen tilpasses den enkeltes formåen. Der kan aftales et forløb på 10 uger kr.



RoskildeLIVE

365,-. Hold 21088

Pris: 1065 kr.

Sted: Kastanjehaven, Kirkebjergvej 2-6, Jyllinge.

Bevægelse og afspænding M/K.

Ons. 1. sep. 2021 til ons. 9. mar. 2022 24 kursusdage kl. 13.30

Underviser: Marianne Witt-Nielsen. Har du afsluttet et genoptræningsforløb i Roskilde kommune og ønsker at fortsætte med træningen, er det muligt at tilmelde sig et hold i Kastanjehaven i Jyllinge. Undervisningen indeholder grundig opvarmning, hvor led og muskler bliver arbejdet grundigt igennem. Der er træning og øvelser i maskiner. Der afsluttes med øvelser, hvor der fokuseres på et bestemt emne, f.eks. styrke, udholdenhed, smidighed, åndedræt og afspænding. Undervisningen tilpasses den enkeltes formåen. Der kan aftales et forløb på 10 uger kr. 365,-. Hold 21089
Pris: 1065 kr.

Sted: Kastanjehaven, Kirkebjergvej 2-6, Jyllinge.

Yoga for alle.

Ons. 1. sep. 2021 til ons. 30. mar. 2022 27 kursusdage kl. 17

Alle kan have glæde af yoga. Du kan dyrke yoga, hvis du ønsker at træne og vedligeholde din krop og hvis du trænger til at nulstille hjernen og nedsætte dit stressniveau. Dette opnår du ved regelmæssig yogatræning. Du bliver smidig og styrker musklerne, du vil opleve åndedræts- og kropsbevidsthed, du styrker din koncentration og balanceevne, du vil opleve bedre kropsholdning og stimulerer dine indre organer samt forbedre dit blodomløb. Gennem yogaundervisningen sænkes tempoet og du vil mærke indre harmoni, fysisk velvære og mental ro. Mød op til Hatha yoga i behageligt tøj og med en nysgerrig og positiv indstilling. Medbring skridsikker måtte og tæppe. Sanne Petersen er certificeret lærer med uddannelsen fra "Dansk yoga".
Hold 21B4014

Pris: 1945 kr.

Sted: Trekronerskolen, Trekroner Allé 1, Roskilde.

Yoga for alle.

Ons. 1. sep. 2021 til ons. 30. mar. 2022 27 kursusdage kl. 18.45

Alle kan have glæde af yoga. Du kan dyrke yoga, hvis du ønsker at træne og vedligeholde din krop og hvis du trænger til at nulstille hjernen og nedsætte dit stressniveau. Dette opnår du ved regelmæssig yogatræning. Du bliver smidig og styrker musklerne, du vil opleve åndedræts- og kropsbevidsthed, du styrker din koncentration og balanceevne, du vil opleve bedre kropsholdning og stimulerer dine indre organer samt forbedre dit blodomløb. Gennem yogaundervisningen sænkes tempoet og du vil mærke indre harmoni, fysisk velvære og mental ro. Mød op til Hatha yoga i behageligt tøj og med en nysgerrig og positiv indstilling. Medbring skridsikker måtte og tæppe. Sanne Petersen er certificeret lærer med uddannelsen fra "Dansk yoga".
Hold 21B4015

Pris: 1945 kr.

Sted: Trekronerskolen, Trekroner Allé 1, Roskilde.

Blid Mindful Yoga.

Tor. 2. sep. til tor. 9. dec. 2021 11 kursusdage kl. 9.30

Underviser: Cecilie Marianne Ravn. Sund i kroppen - sund i sindet - mindre stress - OBS! -Hensynstagende holdmed max 8 deltagere. Mindfulness - Mindful yoga - Åndedræts teknikker - Meditation - Livsbevidsthed for kvinder og mænd. Mindful yoga- er traditionel Hatha yoga som er den fysiske yoga med stræk, rolige bevægelser og langsomt tempo og hvor der lægges vægt på konstant opmærksomhed på åndedrættet. Det er en blid yoga, hvor der lægges vægt på at bruge sindet frem for at stilne det. Hatha-yoga er også kendt for sin forebyggende og helbredende virkning. Kroppens funktioner, organer, bindevævet (facia) og nervesystemet stimuleres og afbalanceres. Ved at fremme fleksibiliteten i kroppen skabes der fleksibilitet i sindet. I undervisningen vil du lære smidiggørende øvelser for alle led og muskler, herunder rygsøjlen, samt stræk, - og styrkeøvelser for hele kroppen. Øvelser og stillinger knyttes sammen med sindet via åndedrættet. Herved kan du få en større kontakt til dig selv og lærer derfor dig selv bedre at kende! Åndedræts teknikker og afspænding indgår som en naturlig del af undervisningen. Mindfulness handler om evnen til at være helt og fuldt tilstede i nuet og flere og flere ønsker at blive bedre til det. Du vil få kendskab til forskellige øvelser, vejtrækningsteknikker og meditationsteknikker, der kan gå under betegnelsen "mindfulness". Mindfulness teknikkerne opbygger nærvær og skaber ro i sindet og virker derfor også afstressende. Medbring så vidt muligt teget yogaudstyr (Coronatider), mød op i behageligt tøj, spis kun lidt ca. 2 timer før undervisningen. Jeg lægger vægt på en kærlig og venlig stemning på holdet. Glæder mig til at møde dig. Mit yoga-liv startede i 1998 og er efterfølgende uddannet Yogalærer fra Kreativ Yoga. Er uddannet Healingsmassør og Samtalerapeut -og har speciale i yogaterapi fra Kilden i København. Har studeret yogaterapi- yoga for nervesystemet og yoga som medicin hos Timothy McCall (USA) Har studeret Medicinsk Qigong, (akupressur og mad som medicin) samt Reiki Healing hos Inge Thegler i København. Studerer Mindfulness og er uddannet hos Akademiet i Næstved Er uddannet TFT/EFT terapeut fra Heilesen og Mygind, hvor jeg også har studeret Metasundhed. Har fulgt uddannelsesforløb i Facial Flow hos Jeanne Jensen i København.
FORUDSÆTNINGER: Deltagere på små hold med hensynstagende undervisning skal skriftligt erklære, at de er berettiget til undervisning i det konkrete fag på særlige vilkår, hvor der tages individuelle hensyn. Underskriften er på tro og love, da det er deltagerens egen vurdering, der ligger til grund for, hvilket behov den enkelte har.
Hold 21C4042
Pris: 1025 kr.
Sted: Ro's Kilde - Holistisk Helsecenter ApS, Vindingevej 34E, Roskilde.

Akustisk guitar / Elguitar/ukulele.

Tor. 2. sep. til tor. 9. dec. 2021 14 kursusdage kl. 10
Akustisk Guitar/ Elguitar Instrumental undervisning for begyndere og let øvede Hvad enten du er nybegynder eller let øvet, vil undervisningen starte dér hvor du er. Og husk: Det er aldrig for sent at gå i gang med at spille et instrument. Undervisningen tager udgangspunkt i den enkelte elevs niveau og ønsker og alle aldre er velkomne. Undervisningen omfatter: Indføring i guitarens anatomi og sprog Stemning af guitaren Plekterspil / Flatpicking



RoskildeLIVE

Fingerspil / Fingerpicking Akkorder og power-akkorder, herunder læsning af akkorddiagrammer At akkompagnere til sange / brugsguitar Introduktion i grundlæggende relevant musikteori og rytmelære efter behov Grundlæggende færdigheder i improvisation og melodispil herunder dur, mol og pentatone skalaer Grundlæggende højre og venstrehåndsteknikker ved rytme og melodispil Gode, effektive og hensigtsmæssige øve vaner Undervisningen tager fokus på indlæring af korrekte teknikker, således at typiske begynderfejl og dårlige vaner mindskes eller helt undgås. Vi går efter at følelsen af fremgang og tiltagende mestring af instrumentet hurtigt indtræffer. Genremæssigt bevæger vi os i en bred vifte af stilarter: Folk, Rock, Pop, blues og enkelte jazz standarder efter elevens eget ønske. Underviseren kan være behjælpelig med at udvælge og anskaffe det helt rigtige instrument og eller udstyr, hvis dette er aktuelt. Medbring guitar, capo, clip-on tuner og optagemedie. Undervisning foregår i tidsrummet mellem kl. 14 og 16, efter aftale med underviseren. Carsten Hansen er uddannet musiklærer fra Københavns Professionshøjskole. Carsten har mange års erfaring som guitarunderviser og udøvende musiker/guitarist i bagagen. Carsten lægger vægt på at undervisningssituationen er motiverende, tryk og munter med fokus på den enkelte elevs personlige behov, udvikling og ønsker. Du kan kontakte Carsten via: :carshans@gmail.com. Hold 21363
Pris: 1162 kr.
Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Solosang.

Tor. 2. sep. til tor. 9. dec. 2021 14 kursusdage kl. 14 Solosang Som sanger er det kroppen, der er dit instrument, og ligesom en violinbygger finpudser instrumentet, vedligeholder en sanger også sit instrument. Alle kan synge, bare du har lyst og der bliver skabt de optimale forhold for stemmen. Dette gør Karen ved kropsøvelser og afspænding. Kroppen bliver herved smidiggjort og styrket, og der bliver opbygget et stærkt åndedrætsstøtte, så stemmen får dynamik og fylde. Karens sangundervisningen tager udgangspunkt i dine behov, og du er velkommen, lige der hvor du er med din stemme, om du er begynder, let øvet eller i gang med en professionel karriere. Undervisning foregår i tidsrummet mellem kl. 14 og 17, efter aftale med underviseren. Se også solosang om mandagen. Karen Svane Jørgensen er uddannet fra Det Kongelige Danske Konservatorium og videreuddannet ved Anne Rosing Instituttet. Hun har stor erfaring i at undervise både børn og voksne. Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at skrive en mail til Karen på: :Karenski1105@gmail.com. Hold 21315
Pris: 1162 kr.
Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Afspænding/ Callanetics.

Tor. 2. sep. til tor. 9. dec. 2021 14 kursusdage kl. 14 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. Vikombinerer forskellige øvelser som styrker kroppen. Vi arbejder med øvelser for at forlænge væv og muskler som er for kort og for stramt. Øvelser somafspænder 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. Hold 21331
Pris: 500 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Afspænding/ Callanetics.

Tor. 2. sep. til tor. 9. dec. 2021 14 kursusdage kl. 15.15 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. Vikombinerer forskellige øvelser som styrker kroppen. Vi arbejder med øvelser for at forlænge væv og muskler som er for kort og for stramt. Øvelser somafspænder 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. Hold 21332
Pris: 500 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Dansk Yoga M/K.

Tor. 2. sep. 2021 til tor. 10. mar. 2022 24 kursusdage kl. 10.40 Underviser: Helle Grethe Pedersen. Dansk Yoga - Kvinder og Mænd Yoga uden mystik. Vil du rettes op og strækkes ud? Vil du stresses ned og finde ro? Undervisningen indeholder de klassiske yogaøvelser og ny viden om motion. Kroppen styrkes, koncentrationen bedres og batterierne lades op. Holdet er for både kvinder og mænd - uanset alder og tidligere erfaring med yoga. Mød op i bekvemt tøj. Medbring tæppe. Hold 21033
Pris: 1415 kr.
Sted: Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, Jyllinge.

Dansk Yoga M/K.

Tor. 2. sep. 2021 til tor. 10. mar. 2022 24 kursusdage kl. 16.30 Underviser: Helle Grethe Pedersen. Dansk Yoga - Kvinder og Mænd Yoga uden mystik. Vil du rettes op og strækkes ud? Vil du stresses ned og finde ro? Undervisningen indeholder de klassiske yogaøvelser og ny viden om motion. Kroppen styrkes, koncentrationen bedres og batterierne lades op. Holdet er for både kvinder og mænd - uanset alder og tidligere erfaring med yoga. Mød op i bekvemt tøj. Medbring tæppe. Hold 21035
Pris: 1415 kr.



RoskildeLIVE

Sted: Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, Jyllinge.

Dansk Yoga M/K.

Tor. 2. sep. 2021 til tor. 10. mar. 2022 24 kursusdage kl. 9

Underviser: Helle Grethe Pedersen. Dansk Yoga - Kvinder og Mænd Yoga uden mystik. Vil du rettes op og strækkes ud? Vil du stresses ned og finde ro? Undervisningen indeholder de klassiske yogaøvelser og ny viden om motion. Kroppen styrkes, koncentrationen bedres og batterierne lades op. Holdet er for både kvinder og mænd - uanset alder og tidligere erfaring med yoga. Mød op i bekvemt tøj. Medbring tæppe. Hold 21032

Pris: 1415 kr.

Sted: Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, Jyllinge.

Gotvedbevægelse for kvinder.

Tor. 2. sep. 2021 til tor. 21. apr. 2022 29 kursusdage kl. 17.30

Bevægelse og afspænding - Tro- og loveerklæring skal underskrives på dette særligt tilrettelagte hold for deltagere med behov for små hold. V. Gotveduddannet bevægelsespædagog -Massør, EFFEKT-og Pilatesunderviser-Lise Trabjerg Ha' det bedre - brug din krop og modvirk stress og spændinger. Vi kommer hele kroppen igennem uden at overbelaste muskler og led. Undervisningen foregår til musik og omfatter bl.a. konditions-, styrke- og bevægelighedstræning, bækkenbundsøvelser, udspænding og afspænding. Der lægges vægt på at bruge kroppen hensigtsmæssigt og at opnå større kropsbevidsthed, energi og bevægelsesglæde. Medbring tæppe og evt. en lille pude. Hold 21B4025

Pris: 1590 kr.

Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Efterårsudstilling.

Fre. 3. til tor. 23. sep. 2021 kl. 12-16

Kunstnere fra foreningen Kunst på Musicon udstiller en mangfoldighed af værker. E. Gruber, A. Kjølbro, H. Lundby Petersen, JE Pedersen, J. Wesselhoff, K. Skovfoged, Tuxen, L. Gadegaard Dyrby, M. Petersen, P. Petersen, S. Jensen, S. Sørensen, U. Sperling. I weekenden 3., 4. og 5.9. er der udvidet åbningstid, da der også er Kunstfestival i hal 9, som du også kan besøge (entre der er 20 kr). 3.9. kl 12-18. 4.9. kl 10-18. 5.9. kl 10-18

Gratis.

Sted: KunstSmedjen på Musicon, Bagtæppet 8, Roskilde.

Udstilling: Else Manley: Kreativt genbrug.

Fre. 3. til man. 27. sep. 2021 kl. 07

Kom til lokal udstilling. Else Manley er utrolig kreativ og har arbejdet som underviser og i mange år været leder af Gundsø AOF. Else står også for den månedlige håndarbejdscafé på Gundsømagle Bibliotek, hvor hun deler ud af sin store viden. Derudover arbejder Else med genbrugsmaterialer såsom stof og skind - udsmykker med broderier og skaber de fineste tasker og punge. Else fremstiller også skåle af tøjsnor omviklet med stof. Udstillingen viser et bredt udvalg af Elses ting, der er sjove, anderledes og flotte. Se udstillingen på Gundsømagle bibliotek

Sted: Gundsømagle Bibliotek, Rosentorvet 8,

Gundsømagle, Roskilde.

Kom og se kunst i Jyllinges nye Cafe og Kulturhus.

Fre. 3. til tor. 30. sep. 2021 kl. 10 til 20

På Fjordglimt udstiller septembers kunstnere Birgit Bay og Michael Behrend Hansen fantastiske malerier og skulpturer med den smukke udsigt over Roskilde Fjord som baggrund. Åben onsdag, fredag, lørdag, søndag. Cafeen drives af frivillige.

Gratis.

Sted: Fjordglimt, Bygaden 28, Jyllinge.

Fysio Flow.

Fre. 3. sep. til fre. 12. nov. 2021 10 kursusdage kl. 9

Underviser: Gunnvor Anne Klok. Fysio Flow er en træningsform, der arbejder med kroppens bindevæv - kroppens facier - med det formål at øge bevægeligheden og aktivere kroppens ro og hvilesystem. Er bindevævet stramt, kan det påvirke hele kroppens bevægelsesmønster. Opvarmning gennem sving og bløde bevægelser. Herefter arbejdes der med små bouncende bevægelser i aktive, bløde, stræk for hele kroppen. Afslutningsvis er der afspænding. Fysio Flow er for dig, som ønsker at gøre noget godt for dig selv samt bevæge hele kroppen igennem. Du træner og smidiggør kroppen, således at du oplever færre smerter og større bevægefrihed. Du kan have gavn af FysioFlow ved bl.a.: - Stress - Smerter i bevægeapparatet - Muskelspændinger - Nedsat smidighed - Dårlig kropsholdning - Nedsat balance - Låst vejrtrækning - Senfølger efter strålebehandling Kom i træningstøj og medbring tæppe. Bemærk at der kræves underskrift på tro-og loveerklæring, hvor du erklærer, at du har behov/ønske for at gå på et mindre hold med god plads. Hold 21B4055

Pris: 890 kr.

Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Kunstterapeutisk gruppeforløb.

Fre. 3. sep. til fre. 3. dec. 2021 kl. 16

I dette kunstterapeutiske forløb over 6 fredag eftermiddage arbejder vi - fordybende med den kreative proces - med billedproces - maling, blindtegning, kollage - med formning - ler - med drømme - med kunstterapeutiske øvelser - med udviklingsprocesser. Kunstterapeutisk gruppeforløb for voksne i Roskilde. start d. 3. september 2021 kl. 16.00-18.30. Har du lyst til at være med i denne kunstterapeutiske efterårs-gruppe, hvor vi arbejder: fordybende med den kreative proces. med billedproces - maling, blindtegning, kollage. med formning - ler. med drømme. med kunstterapeutiske øvelser. med udviklingsprocesser. Du behøver ikke at være kreativ i forvejen, du behøver kun din nysgerrighed og lysten til at arbejde fordybende og med den skabende proces i en lille gruppe. Vi mødes fredag eftermiddage kl. 16.00-18.30, ialt 6 gange. Der bliver tid til at fordybe dig i dine egne processer i kreative rammer, sammen med andre. Vi arbejder psykodynamisk, det vil sige med dét, der ER - her og nu. Når det bliver relevant og der er interesse for det i gruppen, kan vi inddrage Jungs psykologi. Du kan læse mere om kunstterapi på min hjemmeside www.everdinck.dk. Kontakt mig gerne, hvis du har spørgsmål. Datoer: 3.9.21, 17.9.21, 1.10.21, 15.10.21, 29.10.21, 12.11.21 kl. 16.00-18.30. Sted: Kunstterapi klinikken hos Body, Mind & Peace, Algade 28a, 2.tv. i Roskilde. Pris: 325 kr. pr. gang inkl. moms, kaffe/té,



RoskildeLIVE

sunde snacks og materialer. Du binder dig for hele forløbet. Betaling: jeg sender dig en faktura efter tilmelding. Du har mulighed for ratebetaling. Betaling kan ske pr. mobile pay eller bankoverførsel. Tilmelding: send en e-mail til everdinck@gmail.com med dine kontaktoplysninger (navn, adresse + tlf.nr.) samt din baggrund for din interesse i gruppen. Terapeut: Karin van Everdinck, Diplom Kunstterapeut og Medlem af Dansk Psyko-terapeutforening MPF. Jeg har 5 års klinisk erfaring
Pris: 325 kr pr. gang.
Sted: Everdinck Kunst & Terapi, Algade 28a, 2.tv., Roskilde.

Pilates.

Fre. 3. sep. til fre. 10. dec. 2021 14 kursusdage kl. 10.10

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 mavemuskler og åndedræt, der øger stabiliseringen af rygsøjle og bækken. Vi arbejder seriøst på holdet, men der er også tid til hyggesnak. Træningen afsluttes hver gang med afspænding. Alle kan være med uanset niveau. Du skal blot have behageligt løstsiddende træningstøj på og medbringe et tyndt tæppe og evt en lille pude. Kisten Nina har en baggrund som fysioterapeut, med overbygningsom bl. a. Pilates instruktør. Hold 21336
Pris: 876 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Pilates.

Fre. 3. sep. til fre. 10. dec. 2021 14 kursusdage kl. 8.30
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 mavemuskler og åndedræt, der øger stabiliseringen af rygsøjle og bækken. Vi arbejder seriøst på holdet, men der er også tid til hyggesnak. Træningen afsluttes hver gang med afspænding. Alle kan være med uanset niveau. Du skal blot have behageligt løstsiddende træningstøj på og medbringe et tyndt tæppe og evt en lille pude. Kisten Nina har en baggrund som fysioterapeut, med overbygningsom bl. a. Pilates instruktør. Hold 21335
Pris: 876 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Bevægelse og afspænding.

Man. 6. sep. 2021 til man. 14. mar. 2022 24 kursusdage kl. 12.15

Underviser: Dorte Malene Wegge. "Kom og mærk glæden ved bevægelse til musik! Gotvedgymnastik arbejder ud fra det hele menneske. Med naturlige bevægelsesmønstre får du velvære, energi og øget kropsbevidsthed. Koordination, bevægelighed, åndedræt og balance vil være i fokus gennem hele undervisningen, så vi træner både krop og hjerne, og aldersforandringer udsættes. En undervisning består af en grundig opvarmning, kredsløbstræning, hvor pulsen kommer op, muskeltræning, udspænding og til sidst en god afspænding. Hovedsagelig målrettet 50+, men alle er velkomne.". Hold 21012
Pris: 1415 kr.

Sted: Jyllingehallen, Planetvej 35, Jyllinge.

Bevægelse og afspænding M/K.

Man. 6. sep. 2021 til man. 14. mar. 2022 24 kursusdage kl. 16

Underviser: Annette Martens. Hold 21086.

Pris: 1065 kr.

Sted: Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, Jyllinge.

Engelsk for ordblinde 11.

Man. 6. sep. 2021 til man. 21. mar. 2022 25 kursusdage kl. 10

Selv om du har svært ved at læse, kan du godt lære engelsk. Du er i trygge hænder, da Lise Pedersen er uddannet læsepædagog og har årtiers erfaring med ordblindeundervisning. Vi har hold på flere trin. Max.7 deltagere på holdene. Forudsætninger: Undervisningen på små hold er et særligt tilbud til dig, som har helbreds mæssige problemer og/eller lettere handicaps. For at deltage på disse hold, skal du underskrive en tro- og loveerklæring om, at du er handikappet i relation til det emne, der undervises i. Hold 21B8026

Pris: 1810 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Engelsk - øvede 3.

Man. 6. sep. 2021 til man. 21. mar. 2022 25 kursusdage kl. 12.30

Underviser: Lise Pedersen. For deltagere med godt kendskab til engelsk. Vi vil dels lytte til, dels læse forskellige noveller og tekster, som egner sig til samtale. Desuden vil vi dels læse og dels lytte til forskellige noveller, som egner sig til samtale. I grammatikhæftet "Break! - 8th Round" vil vi arbejde med relevante grammatiske emner. Deltagerforudsætninger: 9./10. kl. eller lignende. Hold 21B1003

Pris: 1810 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Engelsk for ordblinde 4.

Man. 6. sep. 2021 til man. 21. mar. 2022 25 kursusdage kl. 15

Selv om du har svært ved at læse, kan du godt lære engelsk. Du er i trygge hænder, da Lise Pedersen er uddannet læsepædagog og har årtiers erfaring med ordblindeundervisning. Vi har hold på flere trin. Max.7 deltagere på holdene. Forudsætninger: Undervisningen på små hold er et særligt tilbud til dig, som har helbreds mæssige problemer og/eller lettere handicaps. For at deltage på disse hold, skal du underskrive en tro- og loveerklæring om, at du er handikappet i relation til det emne, der undervises i. Hold 21B8022

Pris: 1810 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Blid Hatha.

Man. 6. sep. 2021 til man. 18. apr. 2022 28 kursusdage kl. 13

Underviser: Rikke Kobæk. Med blid hatha yoga har vi fokus på åndedrættet og blide, rolige bevægelser så krop og sind afspændes og vi får genopladet vores energilager. Med blide stræk i et roligt tempo beroliger vi nervesystemet og sætter gang i de genopbyggende,



RoskildeLIVE

restorative mekanismer i kroppen. Denne yogapraksis er mere stille og generelt blidere og er velegnet for såvel begyndere som viderekomne, da stillingerne giver hver elev mulighed for at erfare virkninger af yoga i en rolig atmosfære. Alle klasser sluttet med en dejlig afspænding. Tag lunt og behageligt tøj på. Hold 21B4085

Pris: 2085 kr.

Sted: Ro's Kilde - Holistisk Helsecenter ApS, Vindingevej 34E, Roskilde.

Engelsk - konversation.

Tir. 7. sep. til tir. 7. dec. 2021 13 kursusdage kl. 15
Engelsk- konversation Du har kendskab til engelsk, men får ikke brugt sproget. Her er muligheden for at få det opfrisket og blive bedre til samtale. Vi lærer attale hverdags-engelsk i en afslappet og hyggelig stemning, hvor alle kan være med uanset niveau. Du får forbedret din udtale og dit engelske ordforråd, og lærer også bedre at kunne forstå det der bliver sagt. Vi tager grammatik efter behov, og du bestemmer selv, om du vil have hjemmearbejde. Når kurset er slut vil du være i stand til at forstå og tale med udlændinge, på restaurant, shopping, mail, rejser osv. for du kender de almindeligste udtryk og du vil føle dig helt tryk ved at tale sproget. Vibeke Schou er uddannet 3-sproglig korrespondent i engelsk, tysk og fransk. Desuden uddannet lærer, med speciale i fremmedsprog. Hun bruger moderne metoder i undervisningen, inspireret af et liv som globetrotter. Vibeke har boet i Holland, Grønland og England. Du er velkommen til at kontakte Vibeke på 50 39 01 33 - hvis du er i tvivl om hvilket holdder passer dig bedst. Hold 21340

Pris: 910 kr.

Sted: KulturCosmos, Søndergade 13, Viby Sjælland.

Yoga.

Tir. 7. sep. 2021 til tir. 8. mar. 2022 24 kursusdage kl. 17

Underviser: Helle Pedersen. Forkæl dig selv. Prøv Yoga! Afvekslende programmer med rolige/blide og mere dynamiske/krævende øvelser. Vi vil arbejde med de klassiske Yogastillinger og serier. Undervisningen afsluttes hver gang med en kort afspænding. Din krop styrkes og smidiggøres. Holdningen og vejrtrækningen bedres. Du stresser af og batterierne lades op. Undervisningen er for både mænd og kvinder. Alle kan være med uanset alder og tidligere erfaring. OBS!! - Nyt undervisningssted: Byleddet3 D(Birkam Yoga) - Lokalet er normalt tempereret. Hold 21B4005

Pris: 1750 kr.

Sted: Bikram Yoga Roskilde, Byleddet 3 D, Roskilde.

Yoga.

Tir. 7. sep. 2021 til tir. 8. mar. 2022 24 kursusdage kl. 18.40

Underviser: Helle Pedersen. Forkæl dig selv. Prøv Yoga! Afvekslende programmer med rolige/blide og mere dynamiske/krævende øvelser. Vi vil arbejde med de klassiske Yogastillinger og serier. Undervisningen afsluttes hver gang med en kort afspænding. Din krop styrkes og smidiggøres. Holdningen og vejrtrækningen bedres. Du stresser af og batterierne lades op. Undervisningen er for både mænd og kvinder. Alle kan være med uanset alder og tidligere erfaring. OBS!! - Nyt

undervisningssted: Byleddet3 D(Birkam Yoga) - Lokalet er normalt tempereret. Hold 21B4006

Pris: 1750 kr.

Sted: Bikram Yoga Roskilde, Byleddet 3 D, Roskilde.

Bevægelse og afspænding Kvinder.

Tir. 7. sep. 2021 til tir. 15. mar. 2022 24 kursusdage kl. 10.10

Underviser: Dorte Malene Wegge. FÅ STYRKE OG ENERGI Lær noget om din krop som du kan bruge i din hverdag. Undervisning i bevægelse indeholder grundig opvarmning, styrketræning, kondition/kredsløbstræning, hensigtsmæssige arbejdsbevægelser, holdning/gang, udspænding. Afspændingsundervisningen indeholder afspændende øvelser samt afspænding i hvile. Du lærer også at kende forskel på spænding og afspænding og at finde gode hvile/aflastningsstillinger. Du får trænet hele kroppen grundigt hver gang. Det er bevægelsesglæden, der er i centrum. Gennem bevægelse og afspænding til forskellig musik opnåes bedre balance i kroppen og større kropsbevidsthed. På dette hold er øvelserne blide og foregår i et roligt tempo - et egnet hold for deltagere med giget eller lignende. Undervisningen tager hensyn til den enkeltes formåen og helbredstilstand. Der kræves ikke lægeattest, kun underskrivelse af en erklæring første undervisningsgang. Medbring tæppe. Lun og bekvem påklædning. Hold 21081

Pris: 1415 kr.

Sted: Jyllingehallen, Planetvej 35, Jyllinge.

Bevægelse og afspænding M/K Ryghold.

Tir. 7. sep. 2021 til tir. 15. mar. 2022 24 kursusdage kl. 16.30

Underviser: Annette Martens. Henvender sig især til deltagere med hyppige nakke/rygproblemer. Undervisningen er delvist baseret på fysiopilates, en rolig træningsform, der har fokus på ledstabilitet i rygsøjle og bækket, samt koordination, åndedræt og koncentration. Der vil være individuelle øvelser undervejs i forløbet. Hold 21092

Pris: 1415 kr.

Sted: Spraglehøjgaard, Spraglehøjvej 1, Jyllinge.

Bevægelse og afspænding.

Tir. 7. sep. 2021 til tir. 15. mar. 2022 24 kursusdage kl. 8.30

Underviser: Dorte Malene Wegge. Hold 21013.

Pris: 1415 kr.

Sted: Jyllingehallen, Planetvej 35, Jyllinge.

Tysk- Øvede 1.

Tir. 7. sep. 2021 til tir. 22. mar. 2022 25 kursusdage kl. 10

Underviser: Lise Pedersen. For deltagere med kendskab til tysk. Vi arbejder med talefærdighed, indøvelse af grammatik og turisttysk. Vi arbejder videre med lærebogen "Entdeckungsreise D -A -CH - Kursbuch zur Landeskunde". I grammatiksystemet "Regnbuen" fortsætter vi med de relevante grammatiske emner. Der må påregnes hjemmearbejde. Deltagerforudsætninger: 9/10. kl. eller lignende. Hold 21B1703

Pris: 1810 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.



RoskildeLIVE

Engelsk for ordblinde 7.

Tir. 7. sep. 2021 til tir. 22. mar. 2022 25 kursusdage kl. 15.30

Selv om du har svært ved at læse, kan du godt lære engelsk. Du er i trygge hænder, da Lise Pedersen er uddannet læsepædagog og har årtiers erfaring med ordblindeundervisning. Vi har hold på flere trin. Max. 7 deltagere på holdene. Forudsætninger: Undervisningen på små hold er et særligt tilbud til dig, som har helbreds-mæssige problemer og/eller lettere handikaps. For at deltage på disse hold, skal du underskrive en tro- og loveerklæring om, at du er handikappet i relation til det emne, der undervises i. Hold 21B8020

Pris: 1810 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Bevægelse og afspænding.

Tir. 7. sep. 2021 til tir. 5. apr. 2022 27 kursusdage kl. 10.50

Underviser: Annette Martens. Arrangeres i samarbejde med Ældresagen. Se også tekst under bevægelse og afspænding. Medbring liggeunderlag! Hold 21019.

Pris: 1590 kr.

Sted: Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.

Bevægelse og afspænding.

Tir. 7. sep. 2021 til tir. 5. apr. 2022 27 kursusdage kl. 9

Underviser: Annette Martens. Arrangeres i samarbejde med Ældresagen. Se også tekst under bevægelse og afspænding. Medbring liggeunderlag! Hold 21018.

Pris: 1590 kr.

Sted: Værestedet, Kirkebjergvej 8, Jyllinge.

Yoga.

Ons. 8. sep. til ons. 8. dec. 2021 13 kursusdage kl. 10

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. Max. 10 deltager. Pernille Hartington er uddannet yogalærer i Danmark og har flere års erfaring med yogaundervisning. Hold 21338

Pris: 910 kr.

Sted: Snoldelev Sognegård, Snoldelev Bygade 21, Gadstrup.

Happy Days.

Ons. 8. sep. til ons. 8. dec. 2021 13 kursusdage kl. 18.15

Happy Days! Happy Days fortsætter! Kom og deltag i vores Happy Days kursus for dig med lidt kendskab til sproget. Nye deltagere er hjertelig velkommen! Få genopfrisket alt det, du ikke fik lært i skolen, men på en ny og anderledes måde. Du vil opleve, at det er sjovt at lære engelsk. Vi skal både tale, læse og skrive sproget, vi lærer grammatik, vi læser historier, løser opgaver og meget mere. Vibeke Schou er uddannet 3-sproglig korrespondent i engelsk, tysk og fransk. Desuden uddannet lærer, med speciale i fremmedsprog. Hun bruger moderne metoder i undervisningen, inspireret af et liv som globetrotter. Vibeke har boet i

Holland, Grønland og England. Du er velkommen til at kontakte Vibeke på 50 39 01 33 - hvis du er i tvivl om hvilket hold der passer dig bedst. Hold 21341

Pris: 910 kr.

Sted: Kildegården, Oplysningens Hus, Kildegården 5B, Roskilde.

Yoga.

Ons. 8. sep. til ons. 8. dec. 2021 13 kursusdage kl. 19

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. Hold 21337

Pris: 833 kr.

Sted: Tjørnegårdsskolen, Hyrdehøj 3, Roskilde.

Spansk- let øvet.

Ons. 8. sep. til ons. 15. dec. 2021 14 kursusdage kl. 10.15

Spansklet øvet På dette kursus udvides dit ordforråd endnu mere. Du kan i forvejen selv konstruere lette sætninger i nutid og eksempelvis fortælle om dig selv og din familie. Vi gennemgår grammatikken, som vil blive omhyggelig forklaret, - ud fra et dansk perspektiv. Vi fokuserer på at lære flere udsagnsord, og begynder også at snuse til andre tider (fremtid og fortid). Vi forventer, at du har kendskab til det spanske sprog, og ved, hvordan ordene udtales, og hvor trykket skal ligge. Du har et indblik i den spanske grammatik, og kender til brugen af navneord, forholdsord, tillægsord og udsagnsord. Niveaue er letøvet. 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. 100 - 150 kr. Dette afregnes med underviseren. Husk at tage blok og blyant med. Kit Hyttelhar en bachelor i spansk erhvervsprog. 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:kit.hyttel@live.dk. Hold 21344

Pris: 980 kr.

Sted: Jyllinge Bibliotek, Bygaden 19, Jyllinge.

Harmonika.

Ons. 8. sep. til ons. 15. dec. 2021 14 kursusdage kl. 14

Harmonika Harmonikaen - andet end Nyhavn og sømandsmusik 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, concertinoet, Harmoniummet (salmecyklen). Instrumentets muligheder spænder meget vidt - lige fra folkemusik, sømandssange, over klassisk musik, til jazz og pop. På grund af



RoskildeLIVE

bassystemets særlige opbygning, kan man lave alverdens rytme- og tonale kombinationer som gør det muligt at spille mange forskellige genrer - sågar symfoniske værker. Der er mange holdninger til harmonikaen som instrument. Det kan være instrumentet man elsker at hade - eller også knuselsker man det. Efter Hans Christian Dahls mening er det meget afgørende hvem der fører instrumentet og hvordan det bliver gjort. For det kan da i sandhed være en pine - men også drivende smukt. Det er anvendeligt i mange sammenhænge netop på grund af fleksibiliteten. Den kan bruges med lejrbalet som ledsagelse til fællessang eller salmesang, som koncertinstrument, som stemningsskabende hyggeinstrument. Vi arbejder med instrumentet og lære 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 folkeligt afsæt. Undervisning foregår i tidsrummet fra kl. 14 til kl. 15, efter aftale med Hans Christian. 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. Hold 21319

Pris: 1162 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Bevægelse og afspænding kvinder.

Ons. 8. sep. 2021 til ons. 16. mar. 2022 24 kursusdage kl. 11

Underviser: Rikke Rønneberg. Hold 21084.

Pris: 1415 kr.

Sted: Ågerup Bibliotek, Gundsøllevej 2, Ågerup, Roskilde.

Bevægelse og afspænding.

Ons. 8. sep. 2021 til ons. 16. mar. 2022 24 kursusdage kl. 17

Underviser: Annette Martens. Hold 21015.

Pris: 1415 kr.

Sted: Gundsømagle gl skole, Sognevej 4B, Gs. magle, Roskilde.

Bevægelse og afspænding.

Ons. 8. sep. 2021 til ons. 16. mar. 2022 24 kursusdage kl. 9.15

Underviser: Rikke Rønneberg. Hold 21017.

Pris: 1415 kr.

Sted: Ågerup Bibliotek, Gundsøllevej 2, Ågerup, Roskilde.

Engelsk for ordblinde 9.

Ons. 8. sep. 2021 til ons. 23. mar. 2022 25 kursusdage kl. 11

Selv om du har svært ved at læse, kan du godt lære engelsk. Du er i trygge hænder, da Lise Pedersen er uddannet læsepædagog og har årtiers erfaring med ordblindeundervisning. Vi har hold på flere trin. Max. 7 deltagere på holdene. Forudsætninger: Undervisningen på små hold er et særligt tilbud til dig, som har helbreds-mæssige problemer og/eller lettere handikaps. For at deltage på disse hold, skal du

underskrive en tro- og loveerklæring om, at du er handikappet i relation til det emne, der undervises i. Hold 21B8021a

Pris: 1810 kr.

Sted: Roskilde Aftenskole, Algade 31, Roskilde.

Hatha-yoga med ro og hensyn.

Ons. 8. sep. 2021 til ons. 4. maj 2022 30 kursusdage kl. 10.45

Underviser: Malene Deleuran. Vi er max 8 elever på dette hold. Du får undervisning i et af Roskildes roligste yoga-centre. Det er aldrig for sent at starte til yoga, eller for sent at sætte sig et nyt mål. På holdet her kan du deltage, hvis du har brug for rolige omgivelser for at kunne fordybe dig i åndedrættet og kroppen. Vi arbejder både mentalt og fysisk med at skabe styrke, smidighed og balance. Gennem øvelser, dybe stræk og bevidst brug af åndedrættet bliver du stærkere, mere fleksibel og roligere i kroppen såvel som sindet. Vi laver både liggende, siddende, balance og stående øvelser hvor du udvikler styrke, smidighed og koncentration. Om du har brug for ro, knas med knæ, ryg eller skuldre, så bliver der taget hensyn til dig. Alle klasser slutter med en afspænding. Tag lunt og behageligt tøj på.

FORUDSÆTNINGER: Deltagere på små hold med hensynstagen undervisning skal skriftligt erklære, at de er berettiget til undervisning i det konkrete fag på særlige vilkår, hvor der tages individuelle hensyn. Underskriften er på tro og love, da det er deltagerens egen vurdering, der ligger til grund for, hvilket behov den enkelte har. Hold 21B8051

Pris: 1750 kr.

Sted: Ro's Kilde - Holistisk Helsecenter ApS, Vindingevej 34E, Roskilde.

Yoga for seniorer.

Ons. 8. sep. 2021 til ons. 4. maj 2022 30 kursusdage kl. 9

Underviser: Malene Deleuran. Er du blevet senior og synes at din krop trænger til at blive strakt, styrket, smidiggjort og afspændt, så er yoga måske noget for dig?. Vi arbejder med krop og sind og øger på den måde kroppens vitalitet og sundhed, så du oplever større balance fysisk og mentalt. Yoga hjælper dig til at opleve indre ro og større energi og velvære i din hverdag. Alle timer indledes med en grundig opvarmning, vi fortsætter med klassisk Hatha yoga, åndedrætsøvelser og til sidst en dejlig afspænding, så smerter og spændinger løses. Undervisningen er for både mænd og kvinder. Tag behageligt og lunt tøj på.

Hold 21B4086

Pris: 2120 kr.

Sted: Ro's Kilde - Holistisk Helsecenter ApS, Vindingevej 34E, Roskilde.

Corner i Kapellet.

Tor. 9. til søn. 26. sep. 2021 kl. 12

Kom og oplev efterårets store udstilling i vores smukke gamle kapel. Godt og vel halvdelen af CORNERS medlemmer udstiller over 4 weekender i det tidligere Kapel i Sct. Hans Have i Roskilde.

Gratis.

Sted: Kapellet Sct. Hans Have, Bistrup Allé 36, Roskilde.



RoskildeLIVE

Udstilling: Bente Kajs: Akryl på lærred.

Tor. 9. sep. til lør. 9. okt. 2021 kl. 07

Se fin udstilling på Jyllinge bibliotek. Bente Kajs har malet i ca. 12 år og har deltaget i flere udstillinger. Hun maler akryl på lærred og hendes billeder er for det meste store og farvestrålende. Bentes facebookside hedder Bentekajskunstmedhjerte. Det startede med hjertebilleder, men nu er det billeder malet med hjertet

Sted: Jyllinge Bibliotek, Bygaden 19, Jyllinge.

Stolehold - Kvinder og Mænd.

Tor. 9. sep. 2021 til tor. 17. mar. 2022 24 kursusdage kl. 10

Underviser: Annette Martens. STOLEMOTION - GLAD MOTION Kvinder og Mænd Ønsker du siddende træning og træning med støtte fra stol? Undervisningen styrker alle kroppens muskler - også hjernen og lattermuskler. Din balance bliver styrket og øvelserne medvirker til at bevare og øge din bevægelighed og koordination. Der bruges musik i undervisningen. Hold 21085

Pris: 1415 kr.

Sted: Gundsømagle gl skole, Sognevej 4B, Gs. magle, Roskilde.

Engelsk - øvede 4.

Tor. 9. sep. 2021 til tor. 24. mar. 2022 25 kursusdage kl. 11.40

Underviser: Lise Pedersen. For deltagere som er øvede i sproget. Vi læser aktuelle tekster fra "The School Times International", som er velegnede til samtale og diskussion. Med udgangspunkt i en spændende roman vil vi dels lytte til og dels læse romanen. Relevante grammatiske øvelser indgår som en naturlig del af undervisningen. Deltagerforudsætninger: 10. kl./1. g. eller lignende. Hold 21B1001

Pris: 1810 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Tysk - Øvede 2.

Tor. 9. sep. 2021 til tor. 24. mar. 2022 25 kursusdage kl. 14.30

Underviser: Lise Pedersen. For deltagere, som er øvede i sproget. Vi arbejder videre med lærebogen "Entdeckungsreise D-A-CH - Kursbuch zur Landeskunde". Vi læser tekster og noveller af forskellig sværhedsgrad og træner talefærdighed. Grammatiske emner indgår som en naturlig del af kurset. Der må påregnes noget hjemmearbejde. Deltagerforudsætninger: 10. klasse eller lignende. Hold 21B1704

Pris: 1810 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Vinkundskab - for øvede "smagere".

Tor. 9. sep. 2021 til tor. 24. mar. 2022 25 kursusdage kl. 19.10

Underviser: Kim Andersen. Roskildes Aftenskoles lærer i vinkundskab er kender af god vin og har over 30 års erfaring på et meget bredt felt. På kurset gennemgås forskellige vine fra klassiske og nye områder og vi sammenligner. Vi tester druetyper fra den gamle og nye verden, vi ser på de mange myter der huserer om vinfremstillingsmetoder og behandling af vin og vin i al almindelighed. Det er nødvendigt, at man har en hel del forhåndskendelse til vin for at kunne følge dette kursus.

Pris for materialer aftales på holdet, men vi prøver at holde et gennemsnit på ca. 120 kr. pr. gang. Medbring 6 smageglas hver gang. Hold 21B3005

Pris: 1900 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Engelsk for ordblinde 6.

Tor. 9. sep. 2021 til tor. 24. mar. 2022 25 kursusdage kl. 9.15

Selv om du har svært ved at læse, kan du godt lære engelsk. Du er i trygge hænder, da Lise Pedersen er uddannet læsepædagog og har årtiers erfaring med ordblindeundervisning. Vi har hold på flere trin. Max. 7 deltagere på holdene. Forudsætninger: Undervisningen på små hold er et særligt tilbud til dig, som har helbreds-mæssige problemer og/eller lettere handikaps. For at deltage på disse hold, skal du underskrive en tro- og loveerklæring om, at du er handikappet i relation til det emne, der undervises i. Hold 21B8023

Pris: 1810 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Hatha-yoga med ro og hensyn.

Tor. 9. sep. 2021 til tor. 5. maj 2022 30 kursusdage kl. 11.15

Underviser: Malene Deleuran. Styrke, smidighed og afstresning på én gang. På holdet her træner du både krop, åndedræt og koncentration for at opnå større velvære og tilfredshed under hensyn til din krops tilstande. Gennem øvelser og bevidst brug af åndedrættet, bliver du stærkere, mere fleksibel og roligere i såvel kroppen som sindet. Om du har ondt i ryggen, gig, knas med knæene eller skuldrene, så bliver der taget hensyn til dig. Vi laver både liggende, siddende, balance og stående øvelser, hvor du både udvikler koncentration, styrke og smidighed. Hver klasse afsluttes med en dejlig afspænding. Tag behageligt og lunt tøj på. Spørgsmål til mine kurser og undervisning kan du stille på mail: :falbeladen@gmail.com Forudsætninger: Undervisningen på små hold er et særligt tilbud til dig, som har helbreds-mæssige problemer og/eller lettereskavanker. For at deltage på disse hold, skal du underskrive en tro- og loveerklæring om, at du mener dig berettiget til undervisning i det konkrete fag, hvor der tages individuelle hensyn, eller har behov i disse tider for et mindre hold. Hold 21B8014

Pris: 1750 kr.

Sted: Ro's Kilde - Holistisk Helsecenter ApS, Vindingevej 34E, Roskilde.

Tysk - Øvede 3.

Fre. 10. sep. 2021 til fre. 25. mar. 2022 25 kursusdage kl. 10

Underviser: Lise Pedersen. For deltagere, som er meget øvede i sproget. Vi læser aktuelle tekster og noveller, som er velegnede til samtale og diskussion. Grammatiske emner indgår som en naturlig del af kurset. Vi fortsætter med romanen "Umkämpfte Zone". Mein BRuder, der Osten und er Hass". Der må påregnes hjemmearbejde. Deltagerforudsætninger svarende til gymnasieniveau. Hold 21B1706

Pris: 1810 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.



RoskildeLIVE

Engelsk - øvede 2 "Brush up Your English".

Fre. 10. sep. 2021 til fre. 25. mar. 2022 25 kursusdage kl. 12.30

Underviser: Lise Pedersen. For deltagere med noget kendskab til engelsk. Med udgangspunkt i bogen "Disaster" vil vi dels lytte til, dels læse de forskellige historier. Grammatiske emner vil indgå som en naturlig del af undervisningen. Vi vil desuden vælge relevante emner, der træner det mundtlige sprog.

Deltagerforudsætninger: 8./9. klasse eller lignende. Hold 21B1002

Pris: 1810 kr.

Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Herrer - HC Midtjylland.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses

Pris: 6,25-400 kr.

Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Damer - Lyngby HK.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses

Pris: 6,25-400 kr.

Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Herrer - Elitesport Vendsyssel.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses

Pris: 6,25-400 kr.

Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Herrer - Team Sydhavsøerne.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses

Pris: 6,25-400 kr.

Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Damer - Bjerringbro FH.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses

Pris: 6,25-400 kr.

Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Damer - Vendsyssel Håndbold.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses

Pris: 6,25-400 kr.

Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Herrer - Odder Håndbold.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses

Pris: 6,25-400 kr.

Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Herrer - FIF.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses

Pris: 6,25-400 kr.

Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Herrer - HC Odense.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses

Pris: 6,25-400 kr.

Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Herrer - Grindsted GIF.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses

Pris: 6,25-400 kr.

Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde - AGF - HEI Skæring.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses

Pris: 6,25-400 kr.

Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Damer - DHG.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022

Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor



RoskildeLIVE

håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses
Pris: 6,25-400 kr.
Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde - Hadsten - HØJ Elite.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022
Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses
Pris: 6,25-400 kr.
Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde - Rødovre HK - IK Skovbakken.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022
Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses
Pris: 6,25-400 kr.
Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Damer - Gudme HK.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022
Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses
Pris: 6,25-400 kr.
Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Herrer - Otterup HK.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022
Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses
Pris: 6,25-400 kr.
Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Damer - SønderjyskE.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022
Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses
Pris: 6,25-400 kr.
Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Damer - TMS Ringsted.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022
Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses
Pris: 6,25-400 kr.
Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Roskilde Håndbold Herrer - Ajax København.

Lør. 11. sep. 2021 til man. 4. apr. 2022
Kom og se og støt Roskildes bedste hold! Det er utrolig vigtigt, at Roskilde på hjemmebane har så mange, der kommer til kampene og støtter op om holdet. Derfor håber vi også at se dig til denne kamp. Tag gerne dine venner, naboer og familie med. Vi ses
Pris: 6,25-400 kr.
Sted: Roskilde Kongrescenter, Møllehusvej 15, Roskilde.

Skattejagt: Lad fødderne bestemme.

Man. 13. til lør. 25. sep. 2021 kl. 10
I forbindelse med Golden Days tema "demokrati" kan du tage på en farefuld skattejagt, hvor du skal træffe de rigtige valg med dine fødder. Du kender måske historierne, hvor du selv er hovedpersonen? I denne skattejagt, vil du også skulle træffe nogle valg, så du kan komme igennem jagten og dens udfordringer. Du kan hente et skattekort på Roskilde Bibliotek eller i Kreativt hus for børn. Der bliver trukket en heldig vinder efter svarfristen. For alle børn og deres voksne
Sted: Kreativt hus for børn - Algade 31, Algade 31, Roskilde.

Cosmos Koret.

Man. 13. sep. til man. 6. dec. 2021 12 kursusdage kl. 18.30
Underviser: Tanna Kjær Blak. Cosmos Koret 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. 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. Tanna KjærBlak er uddannet musiklærer, og har ledt kor siden begyndelsen af 90'erne. Hold 21318
Pris: 750 kr.
Sted: KulturCosmos, Søndergade 13, Viby Sjælland.

Akvarelmaling for øvede.

Man. 13. sep. til man. 6. dec. 2021 12 kursusdage kl. 19
Et kursus, hvor der lægges vægt på virkemidler og udtryk med lys og skygge. Kurset er for øvede deltagere. Der arbejdes med en del individuel undervisning hen mod en selvstændig profil. Læs om den nye underviser: Sune Watts på hans hjemmeside. Her er der først og fremmest lagt vægt på hans portrætmalerier, men det giver en lille idé om hans stil og kunne Hold 21B2010
Pris: 1390 kr.
Sted: Kunstens Hus, Kildegården 7, Roskilde.

Porcelænsmaling og glasmaling.

Man. 13. sep. 2021 til man. 7. mar. 2022 23 kursusdage kl. 9.10
Kom og få dig en hobby for livet. Man behøver ikke at kunne tegne for at lære at dekorere porcelæn og glas. Vi arbejder både med traditionelle mønstre og lader os inspirere af de nyeste ting inden for faget. Kurserne er for såvel begyndere som viderekomne. Har du spørgsmål til undervisningen og materialer du skal medbringe, kan du kontakte Anne Lauridsen på: Mail: :annelauridsen@outlook.dk Mobil: 40 25 37 45 Bemærk antal lektioner/mødegange er steget, men det er muligt at betale i 2. rater! Hold 21B1901



RoskildeLIVE

Pris: 2560 kr.

Sted: Kunstens Hus, Kildegården 7, Roskilde.

Fred i sind og krop - Begynder.

Tir. 14. sep. til tir. 9. nov. 2021 9 kursusdage kl. 10.35
Underviser: Susanne Eskildsen. At lære sin indre fred at

kende er en gave. Spørgsmålet er "hvordan kan jeg bruge den indre fred til gavn for mig selv, og dermed også til gavn for andre?". Gennem arbejde med kropsbevidsthed, afspænding, energiovelser og meditation søger vi at styrke den indre fred. Vi understøtter læringsprocessen i at mærke sig selv og egne grænser samt styrker respekten for sig selv og andre. Herved får du klarere indsigt i dine muligheder og ønsker. Der veksles mellem bevægelse og hvile, lyd og stilhed, mental aktivitet og mental afspænding. Det er i grænselandet mellem disse at freden findes. Medbring tæppe og pude. Behageligt løst tøj - gerne lag på lag anbefales. Hold V8080

Pris: 1110 kr.

Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Bækkenbund og kropsbevidsthed - Modul 1.

Ons. 15. sep. til ons. 24. nov. 2021 10 kursusdage kl. 17.05

Der findes mange gode grunde til at optræne vores kropsbevidsthed og til at arbejde med bækkenbunden. I vores ofte fortravlede hverdag har vi ikke så meget fokus på at sanse vores krop. Vi ved måske intellektuelt hvad vi kan med kroppen og vi har måske også viden om hvad motion og kost betyder, men at sanse kroppen og de signaler den sender er knap så meget i fokus. Men hvis vi skal lære at bruge vores krop hensigtsmæssigt og få glæde af de resurser den rummer, er kropsbevidsthed et godt sted at begynde. Bækkenbunden er den store gruppe af muskler der ligger i bunden af bughulen. Disse muskler kan ikke mærkes udefra som vores arm- og benmuskler, derfor kræver det kropsbevidsthed at lære sin bækkenbund at kende. Hvis bækkenbunden ikke fungerer ordentligt kan der opstå forskellige typer af problemer. Musklerne kan være blevet for slappe eller for spændte. Det kan medføre at vi får problemer med vandladning og afføring. Der kan også opstå problemer med nedsynkning af blærer eller livmoder. Mænd kan få problemer med prostata. Og vi kan alle få problemer med vores seksualitet eller spændinger i bughulen. Ofte udskyder vi at gøre noget ved det til problemet er blevet virkelig stort. I stedet bør vi lære vores bækkenbund at kende med optræning og afspænding. Spændinger binder energien i kroppen. Frigører vi disse resurser, kan vi opdage hvor meget det påvirker vores krop, velvære og udtryk. Undervisningen består af to moduler der kan tages i sammenhæng eller hver for sig. Modul 1 består af teori om spænding og afspænding, om muskler og deres funktion, herunder bækkenbundsmuskulaturen. Vi ser også på nervesystemet og vejrtrækning. Den praktiske del består af optræning, bevidstgørende og afspændende øvelser for hele kroppen herunder bækkenbunden. Modul 2 består af kort repetition af teorien fra modul 1, det forventes at deltagerne har et vist forhåndsviden til emnerne. Hovedvægten lægges på det praktiske arbejde. Det er en god ide at medbringe et tæppe og evt. en lille pude. Det er en fordel med behageligt tøj til bevægelse. Har du spørgsmål er du velkommen til at

kontakte underviser Susanne Eskildsen på

:susanne@fredisindogkrop.dk eller telefon 30 24 40 32.

Hold V8006

Pris: 870 kr.

Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Bevægelse og afspænding Osteoporose kvinder.

Ons. 15. sep. 2021 til ons. 23. mar. 2022 24 kursusdage kl. 10.45

Underviser: Søs Jespersen. Hold 17083 henvender sig især til deltagere med osteoporose (knogleskørhed). Hold 21083.

Pris: 1415 kr.

Sted: Jyllingehallen, Planetvej 35, Jyllinge.

Bækkenbund og kropsbevidsthed - Modul 1.

Tor. 16. sep. til tor. 25. nov. 2021 10 kursusdage kl. 10.35

Der findes mange gode grunde til at optræne vores kropsbevidsthed og til at arbejde med bækkenbunden. I vores ofte fortravlede hverdag har vi ikke så meget fokus på at sanse vores krop. Vi ved måske intellektuelt hvad vi kan med kroppen og vi har måske også viden om hvad motion og kost betyder, men at sanse kroppen og de signaler den sender er knap så meget i fokus. Men hvis vi skal lære at bruge vores krop hensigtsmæssigt og få glæde af de resurser den rummer, er kropsbevidsthed et godt sted at begynde. Bækkenbunden er den store gruppe af muskler der ligger i bunden af bughulen. Disse muskler kan ikke mærkes udefra som vores arm- og benmuskler, derfor kræver det kropsbevidsthed at lære sin bækkenbund at kende. Hvis bækkenbunden ikke fungerer ordentligt kan der opstå forskellige typer af problemer. Musklerne kan være blevet for slappe eller for spændte. Det kan medføre at vi får problemer med vandladning og afføring. Der kan også opstå problemer med nedsynkning af blærer eller livmoder. Mænd kan få problemer med prostata. Og vi kan alle få problemer med vores seksualitet eller spændinger i bughulen. Ofte udskyder vi at gøre noget ved det til problemet er blevet virkelig stort. I stedet bør vi lære vores bækkenbund at kende med optræning og afspænding. Spændinger binder energien i kroppen. Frigører vi disse resurser, kan vi opdage hvor meget det påvirker vores krop, velvære og udtryk. Undervisningen består af to moduler der kan tages i sammenhæng eller hver for sig. Modul 1 består af teori om spænding og afspænding, om muskler og deres funktion, herunder bækkenbundsmuskulaturen. Vi ser også på nervesystemet og vejrtrækning. Den praktiske del består af optræning, bevidstgørende og afspændende øvelser for hele kroppen herunder bækkenbunden. Modul 2 består af kort repetition af teorien fra modul 1, det forventes at deltagerne har et vist forhåndsviden til emnerne. Hovedvægten lægges på det praktiske arbejde. Det er en god ide at medbringe et tæppe og evt. en lille pude. Det er en fordel med behageligt tøj til bevægelse. Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte

underviser Susanne Eskildsen på

:susanne@fredisindogkrop.dk eller telefon 30 24 40 32.

Hold V8004

Pris: 870 kr.

Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.



RoskildeLIVE

Kunsthistorie.

Tor. 16. sep. til tor. 16. dec. 2021 13 kursusdage kl. 15
Kunsthistorie for begyndere - Fra antikken til vor tid
Hvis du ikke er afhængig af kunst, så kom og blive det.
Kunsthistorien er fuld af spændende begivenheder og
fortællinger. På dette kursus får du en masse gode
historier samt nogle indgangsvinkler til både at forstå og
opleve kunst. Kursets formål er at give deltagerne en
kunsthistorisk bevidsthed, dvs. en forståelse for
hvordan kunstens udtryk ændres gennem historien. De
centrale stilarter fra antikken til vor tid gennemgås.
Undervisningsformen veksler mellem PowerPoint oplæg,
YouTube klip, evt. museumsbesøg, kunstfilm, elevoplæg
og quizzer. Der vil være højst 9 deltagere på holdet.
Bjørn Kirk: Bjørn har arbejdet som kunstner de sidste 30
år, og han har 25 års undervisningserfaring inden for det
kunstneriske område. Hvis du har spørgsmål til kurset,
er du velkommen til at sende en :mail:admin@bjorkirk.dk.
Se mere om Bjørn Hold 21304
Pris: 1005 kr.
Sted: Kildegården, Oplysningens Hus, Kildegården 5B,
Roskilde.

Yoga.

Lør. 18. sep. til lør. 4. dec. 2021 11 kursusdage kl. 10
Yoga Start din weekend med 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 vejrtrækningen 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 gerne et tæppe,
som du kan bruge til afspænding sidst i timen. Max. 10
deltager. Pernille Hartington er uddannet yogalærer i
Danmark og har flere års erfaring med yoga
undervisning. Hold 21345
Pris: 770 kr.
Sted: Idrættens Hus, Kildegården 1, Roskilde.

Design & Syning.

Søn. 19. sep. til søn. 28. nov. 2021 5 kursusdage kl. 9.30
Vil du gerne kunne sy dit eget tøj? Være din egen
designer? Så kom og sy dit nye tøj - eller hvad du nuhar
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. OBS! pga.
forsamlingsforbuddet ved holdets oprettelse må der
max deltage 9 kursister. Skriv dig endelig på ventelisten
hvis alle pladser er optaget, så ser vi på muligheder for
ekstra hold. Underviser: Ruth Jensen. Du kan kontakte
Ruth på 22 32 30 19, eller via facebook gruppen:
Rutherne. Hold 21301
Pris: 1090 kr.
Sted: LOF Roskilde-Greve, Kildegården 5 b, 3. sal,
Roskilde.

Book en it-vejleder på Viby Bibliotek.

Man. 20. sep. 2021 kl. 10 & 11.30
Har corona-nedlukningerne fået dine it- og
teknikproblemer til at hobe sig op?. Nu kan du igen få
hjælp til din PC, dit mailprogram, din tablet,
smartphone m.m. Book en halv time med it-vejleder,
Herbert Kristiansen på Viby Bibliotek. Vær opmærksom

på at tilbuddet gælder hjælp til selv-hjælp og at det i
videst muligt omfang er dig der har hænderne på egen
skærm og tastatur
Pris: Gratis billetter.
Sted: Viby Bibliotek, Toftvej 11, Viby Sjælland.

Hemmelig film i Viby.

Man. 20. sep. 2021 kl. 13.30
F.
Pris: Gratis billetter.
Sted: Viby Bibliotek, Toftvej 11, Viby Sjælland.

Kreacafé.

Man. 20. sep. 2021 kl. 14
Sted: Svogerslev Sognegård, Nordgaardsvej 4, Svogerslev,
Roskilde.

GÅ TIL DANS: 4 mandagshold med Merete Dam.

Man. 20. sep. 2021 kl. 16
Aaben Dans tilbyder danseundervisning til alle
aldersgrupper. På danseholdene bliver du en del af et
engageret dansefællesskab, der træner hver uge med
professionelle dansere. Gå til dans. På danseholdene
bliver du en del af et engageret dansefællesskab, der
træner hver uge med professionelle dansere. Aaben Dans
tilbyder danseundervisning til alle aldersgrupper.
Undervisningen varetages af professionelle dansere og
undervisere. Undervisningen foregår i "Laboratoriet", som
også er den samme sal, som Aaben Dans selv har
forestillinger og prøver i. Derfor er undervisningen lagt i
moduler hen over året. FORÅRSSÆSONEN 2021.
MANDAGSHOLD 1: Moderne Dans, 10-12 år, v. Merete Dam.
Mandage kl. 16:00-16:50. 10 gange: 1/2-22/3 + 31/5-14/6
2021. Pris: 500,- kr. MANDAGSHOLD 2: - p.t. ikke flere
ledige pladser (pga. corona-begrænsning). Moderne Dans,
13-17 år, v. Merete Dam. Mandage kl. 17:00-17:50. 10
gange: 1/2-22/3 + 31/5-14/6 2021. Pris: 500,- kr.
MANDAGSHOLD 3: Moderne Dans + Performance, 13-25 år,
v. Merete Dam. Mandage kl. 18:00-19:20. 10 gange:
1/2-22/3 + 31/5-14/6 2021. Pris: 800,- kr. MANDAGSHOLD
4: - p.t. ikke flere ledige pladser (pga.
corona-begrænsning). Moderne Dans, for 25+ år, v. Merete
Dam. Mandage kl. 19:30-21:00. 10 gange: 1/2-22/3 +
31/5-14/6 2021. Pris: 900,- kr. ONSDAGSHOLD 1:
Dansestud, 3-4 år med en forældre v. Katrine Johnsen.
Onsdage kl. 16:00-16:40. 10 gange: 3/2-24/3 +
2/6-16/62021. Pris for et barn og en voksen sammen:
800,- kr. ONSDAGSHOLD 2: Dans, leg og bevægelse, 5-7 år,
hold v. Katrine Johnsen. Onsdage kl. 16:45-17:35. 10
gange: 3/2-24/3 + 2/6-16/62021. Pris: 500 kr.
ONSDAGSHOLD 3: Dans og udtryk, 8-11 år, v. Katrine
Johnsen. Onsdage kl. 17.45- 18.45. 10 gange: 3/2-24/3 +
2/6-16/62021. Pris: 600,- kr. ONSDAGSHOLD 4: Moderne
Jazz, 12-17 år, v. Katrine Johnsen. Onsdage kl. 19.00-
20.00. 10 gange: 3/2-24/3 + 2/6-16/62021. Pris: 600 kr.
Forårssæsonen 2021, undervisning ligger fgl. datoer: 10
mandage: 1/2, 8/2, 15/2, (vinterferie), 1/3, 8/3 (på
Østervangsskolen), 15/3 (på Østervangsskolen), 22/3,
31/5, 7/6, 14/6. 10 onsdage: 3/2, 10/2, 17/2,
(vinterferie), 3/3, 10/3 (på Østervangsskolen), 17/3 (på
Østervangsskolen), 24/3, 2/6, 9/6, 16/6. SE MERE OG
TILMELD DIG HOLD PÅ.
<https://abendans.dk/gaa-til-dans/>. Gå til dans. På
danseholdene bliver du en del af et engageret
dansefællesskab, der træner hver uge med professionelle



RoskildeLIVE

dansere. Aaben Dans tilbyder danseundervisning til alle aldersgrupper. Undervisningen varetages af professionelle dansere og undervisere. Undervisningen foregår i "Laboratoriet", som også er den samme sal, som Aaben Dans selv har forestillinger og prøver i. Derfor er undervisningen lagt i moduler hen over året.

FORÅRSSÆSONEN 2021. MANDAGSHOLD 1: Moderne Dans, 10-12 år, v. Merete Dam. Mandage kl. 16:00-16:50. 10 gange: 1/2-22/3 + 31/5-14/6 2021. Pris: 500,- kr. MANDAGSHOLD 2: - p.t. ikke flere ledige pladser (pga. corona-begrænsning). Moderne Dans, 13-17 år, v. Merete Dam. Mandage kl. 17:00-17:50. 10 gange: 1/2-22/3 + 31/5-14/6 2021. Pris: 500,- kr. MANDAGSHOLD 3: Moderne Dans + Performance, 13-25 år, v. Merete Dam. Mandage kl. 18:00-19:20. 10 gange: 1/2-22/3 + 31/5-14/6 2021. Pris: 800,- kr. MANDAGSHOLD 4: - p.t. ikke flere ledige pladser (pga. corona-begrænsning). Moderne Dans, for 25+ år, v. Merete Dam. Mandage kl. 19:30-21:00. 10 gange: 1/2-22/3 + 31/5-14/6 2021. Pris: 900,- kr.

ONSDAGSHOLD 1: Dansestud, 3-4 år med en forældre v. Katrine Johnsen. Onsdage kl. 16:00-16:40. 10 gange: 3/2-24/3 + 2/6-16/62021. Pris for et barn og en voksen sammen: 800,- kr. ONSDAGSHOLD 2: Dans, leg og bevægelse, 5-7 år, hold v. Katrine Johnsen. Onsdage kl. 16:45-17:35. 10 gange: 3/2-24/3 + 2/6-16/62021. Pris: 500 kr. ONSDAGSHOLD 3: Dans og udtryk, 8-11 år, v. Katrine Johnsen. Onsdage kl. 17.45- 18.45. 10 gange: 3/2-24/3 + 2/6-16/62021. Pris: 600,- kr. ONSDAGSHOLD 4: Moderne Jazz, 12-17 år, v. Katrine Johnsen. Onsdage kl. 19.00- 20.00. 10 gange: 3/2-24/3 + 2/6-16/62021. Pris: 600 kr. Forårssæsonen 2021, undervisning ligger fgl. datoer: 10 mandage: 1/2, 8/2, 15/2, (vinterferie), 1/3, 8/3 (på Østervangsskolen), 15/3 (på Østervangsskolen), 22/3, 31/5, 7/6, 14/6. 10 onsdage: 3/2, 10/2, 17/2, (vinterferie), 3/3, 10/3 (på østervangsskolen), 17/3 (på Østervangsskolen), 24/3, 2/6, 9/6, 16/6. At Gå til Aaben Dans. Aaben Dans er for alle, både hvis man har danset før, og hvis man lige er startet. Kernen i undervisningen er at skabe danseglæde gennem et kreativt og fysisk arbejde med egen krop og gennem samarbejdet med andre. Træningen er bygget op omkring grundelementerne opvarmning, øvelser, lege, bevægelser, improvisation, små koreografier og udstrækning. Ud fra niveauet på holdet går vi i dybden med teknik og udtryk og skaber selv små stykker. Genremæssigt er omdrejningspunktet moderne, kreativ dans. Og alt efter underviserens baggrund vil der også blive trukket på andre stilarter - fx. jazz dance. Særligt om holdet "Dansestud: 3-4 år med forældre, hold 1 v. Katrine Johnsen". På dette hold danser forældre med på samme vilkår som børnene. Vi leger danseudtrykket frem med historier, fantasi og masser af bevægelse; hopper i vandpytter og ruller i skovbunden og finder måske helt nye måder at bevæge kroppen på. Det kræver ikke nogen forudsætninger andet end lysten til at kaste sig ud i dansens univers i børnehøjde. Børne- og ungeholdene viser deres arbejde til sæsonafslutning, og de ældste hold opviser ind mellem ved dansevents og -begivenheder for eksempel Dansens Dag, Rabalder og dansefestivalen for børn og unge SWOP. I Aaben Dans vil vi gerne knytte vores dansehold til teatret og vores aktiviteter. Vi benytter enhver lejlighed til at invitere til særlige arrangementer så som dansenights og danse camps og/eller til at komme ud og se aktuelle

danseforestillinger (m. særskilt deltagerbetaling). *** Performanceholdet er et hold for unge, der allerede har grundlæggende danseerfaring og gerne vil arbejde seriøst med dans. I udgangspunktet er holdet for unge, der allerede har gået til dans, og som er dedikeret i deres forhold til dansen og undervisningen. Nye, der ønsker at starte på performanceholdet, tilmelder sig en prøvetime første gang. Merete vil på baggrund af deres deltagelse/engagement til prøvetimen tale med og vurdere om personen har forudsætningerne for og lysten til at fortsætte på holdet resten af sæsonen. Det forventes at de unge, der går på performanceholdet prioriterer - og kommer til undervisningen. At holdet er et performancehold betyder ikke, at det skal optræde mere end de andre hold, men at det arbejder med scenekunstneriske redskaber omkring performativitet
Pris: 500-900.
Sted: Laboratoriet, Musicon, Rabalderstræde 10, Roskilde.

Sammen om Tour'en: Fra idé til virkelighed (1/2).

Man. 20. sep. 2021 kl. 16-18

Tour de France er en folkefest; en folkefest som fejrer fællesskabet i byen og cykelglæden, hvor alle kan bidrage og tage del i festlighederne. Hvordan skal den gule folkefest se ud i Roskilde?. Fejringen starter 100-dage før løbet, d. 23. marts, og sammen skal vi udvikle begivenheder, udsmykning og forskellige fælles tiltag. Vi inviterer her til et åbent event, hvor alle kan komme med en idé, udvikle en idé eller viderebringe de ideer, som allerede er på tegnebrættet og blev udviklet på Folkemødet sidste år. Arrangementet er det første ud af to. Det næste arrangement afholdes d. 20.09. Her arbejder vi med at søsætte ideer og giver rådgivning om, hvordan man søgesøger Tour de France puljen. Tour de France er en anledning til at fejre og styrke cykelglæden i Roskilde. Alle kan være med til at skabe den gule folkefest, være frivillig eller følge med i Tour'en på storskærm i Byparken. Fra d. 11.09 - 24.09 afholder Roskilde Kommune en række arrangementer, der inviterer borgere til at tage del i planlægningen af Tour de France. Se mere og tilmeld dig på alletiderstour.roskilde.dk Gratis.

Sted: Byens hus, Stændertorvet 1A, Roskilde.

Hyggelig ro-med / solnedgangstur.

Man. 20. sep. 2021 kl. 17-19.30

Skøn ro-med tur i kajak med instruktør. Trygge rammer hvor alle med lidt kajakerfaring kan deltage. Inkl. alt nødvendigt udstyr. 🍀 Skøn ro-med kajaktur i Fjordlandet for let øvede 🍀. 🍀 Trygge rammer med instruktør 🍀. 🍀 Aktivt fællesskab med andre kajak interesserede 🍀. 🍀 Start og slut ved Vigen Strandpark🍀. Her er mulighed for at komme ud og ro i kajakken med andre ligesindede kajak interesserede i trygge rammer med en instruktør. Vi ror ud i Nationalpark Skjoldungernes Land: <http://www.nationalparks skjoldungernesland.dk> som vind og vejr tillader det og ser på noget af den storslået natur som findes. Imens er der rig lejlighed til at få opfriske eller øvet kajakteknik eller bare nyde turen, roen, duftene og lydene. Pris: kr. 225,- per person,. Inklusiv kajak, pagaj og svømmevest, uddannet kajakinstruktør, & fællesskab med andre aktive naturelskere. Maks 9 deltagere på denne tur. Mødetid: kl. 18:00. Mødested: Vigen Strandpark:



RoskildeLIVE

<https://goo.gl/maps/yPDs8hhtvH5fyBty5>, Outdoor Adventures camp, Bauehøj 7, 4000 Roskilde, Gratis parkering ved strandparken. Varighed: ca. 2,5 time. Sværhed: niveau 1 ud af 5 - alle der har lidt erfaring med kajak, er trykke ved vand og kan svømme 50 meter kan deltage. 🌱. Medbring: badetøj eller sportstøj til er til at bevæge sig i. Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures: <http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. 🌤*. Velkommen udenfor! 🌤*. Sted: Vigen Strandpark, Bauehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

Cykelklubber inviteres til planlægning af 100-dages optakten til Tour de France.

Man. 20. sep. 2021 kl. 19-20.30
Når Tour de France kommer til Roskilde, skal det kunne mærkes på cykelglæden overalt i kommunen. Cykelglæden er mangfoldig; der er unicycling, havelåge-cyklen i byen, mountainbike, BMX, løbecyklar for de små, racercykling. Derfor inviterer vi alle cykelklubber- og foreninger til et fællesmøde, omkring hvordan vi sammen kan bruge Tour de France til at styrke cykelglæden i Roskilde. Sammen kan vi udvikle tiltag, der kan inspirere flere til at cykle og evt. melde sig ind i foreningerne. Vi glæder os til at se jer Gratis.
Sted: Hroar og Helge - skulptur, Stændertorvet, Roskilde.

Sct. Hans områdets historie, natur og fremtid: Livet i omgivelserne.

Man. 20. sep. 2021 kl. 19.15-21
Hospitalets selvforsyning og gartnerhuset. Selvforsyningen fra marker og gartneri på Sct. Hans blev ledet fra gartnerhuset fra 1815, der også har en vigtig arkitektonisk historie, som et af vore ældste eksempler på bæredygtigt byggeri. Det kan få mange nye funktioner i fremtiden. Livet i omgivelserne. Hospitalets selvforsyning og gartnerhuset. Frisk luft, fri natur og fuglesang er sundt, det var man godt klar over da det blev besluttet at flytte Sankt Hans til Roskilde, nu skulle de stakkels patienter ud på landet. Bistrup Gods bestod af Slottet og af Ladegården, som lå der hvor varmecentralen i dag er beliggende - andet var der ikke. Gartnerhuset, eller rettere påpasserhuset, blev opført i 1815. Huset blev opført som bolig til ansatte, som skulle passe på patienterne, deraf navnet. Overgartneren, kom kort tid efter opførelsen til at bo i huset, Herfra blev de mange arbejds hold styret - hospitalet skulle være selvforsynende med grøntsager og blomster. Gartnerhuset kan få mange nye funktioner i fremtiden. Det er opført i massivt lerjord - også her blev der tænkt nyt - metoden er ressource besparende og i det lys interessant i dag som eksempel på bæredygtigt byggeri. Efter forelæsningen vil vi - såfremt Coronasituationen til den tid tillader det, give mulighed for at bese gartnerhuset og dets særlige konstruktion og diskutere husets fremtidige brug. Derfra kan vi gå en tur og se på de tidligere produktionsarealer (f.eks. valnøddplantagen) for at fornemme, hvordan de har været brugt i hverdagen på Sct. Hans. Flemming Østergaard Nielsen, Arkitekt, ekspert i lerhuse. Tidligere beboer af Gartnerhuset. Pris: 100 kr.

Tilmelding her på siden. Du kan i stedet også tilmelde dig alle 6 foredrag om Sct. Hans historie, natur og fremtid til en samlet pris af 450 kr. Du kan tilmelde dig og læse nærmere om hele forelæsningsrækken HER: <https://fukodkkomitefolkeuniversitet-skjoldungernes-land.nemtilmeld.dk/19/>. For nærmere information om foredraget skal du henvende dig til Jesper Brandt, Formand for Folkeuniversitet Skjoldungernes Land, brandt@ruc.dk, 2275 6699
Pris: 100 kr.
Sted: Sct. Hans Hospitals Museum, Kurhuset, Kurhusvænge 3, Roskilde.

Koncert: Rumpistol Ensemble.

Man. 20. sep. 2021 kl. 20
Rumpistol Ensemble - elektronisk og klassisk koncert Stille skønhed i en stresset verden Jens B. Christiansen, bedre kendt som Rumpistol, var på toppen af verden, da kroppen pludselig ikke ville mere. Musikeren blev tacklet af stress midt på livets travle vej. Med albummet "After the Flood", har Rumpistol taget et spring fra den elektroniske genre hans fans kender ham fra til noget helt roligt og neoklassisk, der indeholder en nyfundet minimalisme og skrøbelighed. "After the Flood" titlen maler et billede af kunstnerens post-apokalyptiske sindstilstand efter det hårde burnout og de nye kompositioner er således alle sammen skabt ved et klaver, hvilket har været givende, både terapeutisk og kunstnerisk. I løbet af koncerten vil Jens B. Christiansen fortælle anekdoter om forløbet med stress og om hvordan han kæmpede sig tilbage til virkeligheden. Udover Jens B. Christiansen (klaver, wurlitzer & elektronik) består ensemblet af Line Felding (cello), Maria Jagd (violin) & Kristian Hoffmann (lap-steel & guitar)
Sted: Trekroner Kirke, Lysalléen 29, Roskilde.

Filosofi.

Man. 20. sep. til man. 13. dec. 2021 12 kursusdage kl. 14.30
Underviser: Kimmie Wolter. Filosofi - introduktion Hvad er filosofi? Det korte svar er 'kærlighed for viden', men hvad er viden i en verden med fake news og følelsesbaseret argumentation? Hvad kan filosofi bruges til i dag?. Hvis du gerne vil være bedre til at forholde dig kritisk til den information du bliver præsenteret for, eller hvis du ønsker at udfordre det du tror du ved, så er filosofi kurset for dig. Igennem denne introduktion til filosofi vil du modtage en indføring i de klassiske teorier og discipliner med fokus på moderne problemstillinger, så som klimaforandringer, doping og neuropsykologi. Vi undersøger vor menneskelige erkendelses grænser gennem logiske problemer, diskuterer etikken på godt og ondt og vi når også hinsides det fysiske i abstrakte tankeeksperimenter. Alle kan være med og man behøver ikke tidligere, at have underholdt sin indre Sokrates eller Kierkegaard. Filosofi betyder groft sagt 'kærlighed for viden', men hvad er filosofi egentligt? Kimmi Wolter er filosof, og brænder for at dele sin passion for filosofien og filosofiske dilemmaer. Hold 21357
Pris: 980 kr.
Sted: Kildegården, Oplysningens Hus, Kildegården 5B, Roskilde.



RoskildeLIVE

Knipling.

Man. 20. sep. til man. 13. dec. 2021 12 kursusdage kl. 15.15

Underviser: Hanne Berg. Undervisningen er tilrettelagt individuelt for både begyndere og øvede. Der vil være mulighed for at kniple traditionelle kniplinger som festremser, mellemværk, dækkeservietter, bånd o.s.v. men også moderne kniplinger i form af billeder, smykker, lysestager, blomster og meget mere. Materialer kan købes via læreren. Kniplibræt kan lånes i en periode af aftenskolen. Hold 21B2116
Pris: 1390 kr.
Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Knipling.

Man. 20. sep. til man. 13. dec. 2021 12 kursusdage kl. 18.45

Underviser: Hanne Berg. Undervisningen er tilrettelagt individuelt for både begyndere og øvede. Der vil være mulighed for at kniple traditionelle kniplinger som festremser, mellemværk, dækkeservietter, bånd o.s.v. men også moderne kniplinger i form af billeder, smykker, lysestager, blomster og meget mere. Materialer kan købes via læreren. Kniplibræt kan lånes i en periode af aftenskolen. Hold 21B2117
Pris: 1390 kr.
Sted: Kildegården, Kildegården 1-15, Roskilde.

Barselstræf i Sognegården i Vindinge.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 10

Fri leg og hyggeligt samvær for babyer, småfolk og deres forældre. Der er kaffe/the/vand og lidt forplejning, højstole, mikroovn og legetøj. Gratis adgang, ingen tilmelding.
Sted: Vindinge Kirke, Ved Kirken 10, Roskilde.

Babysalmesang.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 10

For forældre og babyer mellem 2 og 9 måneder - Tilmelding hos Sussie: sussienielsen@gmail.com eller telefon: 2339 5116.
Sted: Snoldelev Kirke, Snoldelev Bygade 12A, Gadstrup.

Fjordkantens liv.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 13-17

Kom og få sand mellem tæerne eller stik i et par waders og gå på jagt efter fjordkantens liv. Livet på lavt vand er ganske særligt og noget vi skal passe ekstra godt på. Her er i heldige at finde fiskeyngel, små rejer og gravide pungenkrebs. Hver tirsdag i juli / august, står vores naturformidlere klar med net, vandkikkerter, opslagsbøger, stereolupper mm. Børn og voksne kan gå ud i vandet fra havnekanten eller Kællingehaven og fange kriblekrable dyr, undersøge dem, bygge et hjem til dem, og lære lidt om hvad de spiser og hvor de bor. Arrangementet er støtte af projekt Vores Natur. Det er gratis og kræver ingen tilmelding. Vi glæder os til at se dig
Sted: Roskilde Oplevelseshavn, Strandgade 2, Roskilde.

Seniorklubben.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 14

Samles hver tirsdag kl 14.00 - 16.00 i Jakobskirken I seniorklubben kan du træffe gamle venner og måske indlede nye venskaber. Tirsdagsmøderne byder på

hyggeligt samvær, fællessang, kaffebord og et afvekslende program. Ved kaffebordet med såvel hjemmebagt brød som lækre kager fra bageren går snakken livligt. Det koster 30 kr. Program: Erik Aksel Lindgren Nye humørpiller til dem der har spist de gamle. Lindrer afstand mellem børnebørn og bedsteforældre
Sted: Jakobskirken, Astersvej 11, Roskilde.

Kreaaktivitet: Del din drøm, og lav dit fod- eller håndtryk på stakitgærde.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 15

I anledning af Golden Days-festivalen for børn har vi fokus på demokrati i børnehøjde. Vi dekorerer vores stakitgærde med børnenes drømme for fremtiden. Er det drømme om et bedre klima og miljø, aktiviteter mod mobning, nye legepladser eller noget helt tredje? Kom forbi og lav aftryk af fødder og hænder i maling eller tegn dem med farver. Derefter skriver du din drøm eller ønske til politikerne. Vi laminerer aftryk af hænder og fødder og fylder hegnet med børnenes drømme for fremtiden
Sted: Kreativt hus for børn - Algade 31, Algade 31, Roskilde.

Højt læsningsklub.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 15.30

Novellen er i højsædet i denne læseklub, hvor bibliotekar Karen-Margrethe Revsbæk hver gang læser en novelle højt. Vi taler om novellen undervejs og til slut, så det er den umiddelbare oplevelse ved teksten, vi forholder os til. Det er således en læseklub uden forberedelse. Højt læsningsklubben kører i perioden fra tirsdag d. 18. september til tirsdag d. 20. november, og vi mødes følgende dage: Tirsdag d. 21. september. Tirsdag d. 28. september. Tirsdag d. 5. oktober. Tirsdag d. 12. oktober. Tirsdag d. 26. oktober. Tirsdag d. 2. november. Tirsdag d. 9. november. Tirsdag d. 16. november. Alle dage kl. 15.30-17. Tilmelding skal kun ske inden første gang og gælder hele perioden
Pris: Gratis billetter.
Sted: Roskilde Bibliotek, Dronning Margrethes Vej 14, Roskilde.

Banko i falkeringen.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 18.30

Byens hyggeligste bankospil. Hver tirsdag i dui-huset. Vi har forskellige spil Der kan købes kaffe the sodavand, franskbrød og kage. Dørene åbnes kl 17.
Gratis.
Sted: DUI-Huset, Havnevej 38, Roskilde.

Banko.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 18.30

Dui og Falkeringen afholder Banko hver tirsdag kl 18,30.
Gratis.
Sted: DUI-Huset, Havnevej 38, Roskilde.

Kirkens kor OHD---vi har plads til flere, så kom bare.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 19

Sted: Ågerup Kirke, Ågerupvej 34A, Roskilde.

Centrerende Bøn - kristen meditation.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 19

Centrerende bøn er gammel kristen form for meditation, hvor man søger at komme på bølgelængde med den bevidsthed, som bibelteksterne er udtryk for. Læs meget



RoskildeLIVE

mere om centrerede bøn og om det praktiske ved at klikke her.

Sted: Trekroner Kirke, Lysalléen 29, Roskilde.

Japanske og europæiske kunstnere gensidig inspiration sidst i 1800-tallet.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 19

Hvordan blev japanske og europæiske kunstnere inspirerede af hinandens kunst i slutningen af 1800-tallet?. Vi starter med en oversigt over Japans kunsthistorie fra 1800-tallet og frem med fokus på overgangen fra traditionel kunst til indførelsen af et moderne, vestligt kunstbegreb i slutningen af 1800-tallet. Vi diskuterer hvordan kunsten blev en integreret del af dannelsen af en moderne japansk nationalstat. Herefter vender vi blikket mod Europa og taler om begrebet japonisme, interessen for japansk kunst i Vesten. Her diskuterer vi hvordan aspekter af japansk kunst blev modtaget forskelligt i de europæiske lande, herunder også Danmark, og hvordan japonisme havde relation til europæisk national identitet. Gunhild Borggreen er lektor i Kunsthistorie og Visuel Kultur på Københavns Universitet og forsker og underviser i japansk kunsthistorie. Hun har bidraget som konsulent til adskillige udstillinger i Danmark om japansk kunst og japonisme, herunder Amalienborg-museet og Johannes Larsen Museet i 2017

Pris: 100 kr.

Sted: Roskilde Bibliotek, Dronning Margrethes Vej 14, Roskilde.

Beat:litt #15.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 19.15

Harald Toksværd / Harry Eucrow. NB! Ny dato. 23-årige Harald Toksværd er primært kendt som rasende samfundsdebattør og aktivist, men er også aktuel med debutromanen Veni Veni Veni. En rå rejseroman om identitetstab og fremmedgørelse i det 21. århundrede, en fortabt ungdomsgeneration og de store europæiske kulturmyters død. Han agerer desuden under navnet Harry Eucrow som blues- og americana-musikant, der i beskidt baryton synger om dødsdruk og motorvejens mytologier, akkompagneret af simpel western-guitar. Koncert og artist talk

Sted: Roskilde Bibliotek, Dronning Margrethes Vej 14, Roskilde.

Palace Winter + Support: Ditte Melgaard.

Tir. 21. sep. 2021 kl. 20-22.30

Koncerten er rykket fra d. 10. marts 2021. Billetter til den oprindelige koncert er stadig gyldige til den nye dato. Koncerten afholdes i Tanken.

_____ På midten af ferieøen Tenerife står vulkanen Pico de Tiede og inviterer til, at man bestiger de smukke skrænter, der også minder dig om, at destruktions kan indfinde sig ethvert øjeblik. Vulkanen er et fremtrædende symbol på Palace Winters tredje album. Keep Dreaming, Buddy og på førstesinglen, "Top of the Hill", synger Soffie Viemose med sammen med Palace Winters forsanger Carl Coleman. Det meste af det kommende album blev skrevet som demoudvekslinger mellem Palace Winters Caspar Hesselager i Danmark og Carl Coleman, der boede på Tenerife seneste vinter. På "Top of the Hill" er Carls frygt for sammenbrud i forhold sat i scene på

selvsamme ø. "Jeg vandrede rundt på den her underlige vulkanø. Retrohotellet var som et glemt kursted i paradiset. Det hele føltes som en David Lynchsk alternativ virkelighed. Caspar sendte mig de her synth-hooks og tromme-loops fra Danmark, og jeg begyndte at finde på melodier og lyriske ideer, som jeg optog på min telefon" fortæller Coleman om kontrasterne på det nye album, som blev skrevet fra to komplet forskellige miljøer". Imens var Caspar Hesselager i Danmark - inspireret af at lytte til hip-hop-beats og soulede hooks - ved at undersøge nye og ubetradte soniske stier. "Top of the Hill" kaster os direkte ind i Palace Winters nye bombastiske lyd af forskellige indflydelser, og alligevel lyder det umiskendeligt som Palace Winter. "Som med alle vores albums opstår inspirationen til musikken de mindst åbenlyse steder, og når vi går ud på ukendt terræn." fortæller Hesselager. "Det handler altid om at hælde noget nyt ned i din mikstur". På Palace Winters "Top of the Hill" er der f.eks. gruppens første gæstevokal, som kommer fra Soffie Viemose fra Lowly. Carls skriveproces blev formet af de nye omgivelser: "Jeg begyndte at tænke på vulkanen som en metafor på vores liv: flygtigt, mystisk, smukt og farligt. Uanset hvor jeg var på øen, så kunne jeg se vulkanen. Den kiggede ned på os. Sovende. Men ethvert øjeblik kunne den vågne op og smadre alt". På samme måde forholder Palace Winter sig på "Top of the Hill" til livets op- og nedture; udsynet fra toppen og hvor dybt der er at falde derfra. Denne form for tosidethed er ikke ny for Palace Winter, der som ofte bringer det melankolske sammen med glæden i deres drømmende musik med insisterende fremdrift. Der er en umiskendelig optimisme på deres to seneste albums, selvom de begge berører tunge temaer som død, sorg og traumer. Det nye er ikke blot optimismen, men insisteren på optimisme i perioder med usikkerhed som sætter sig i det musikalske udtryk: "Vi omfavner noget manisk og en galskab, som vi ikke har gjort før" fortæller Hesselager. Palace Winter er den australsk fødte, forsanger og guitarist Carl Coleman og den danske multiinstrumentalist og producer Caspar Hesselager. Support: Ditte Melgaard. Ditte Melgaard er guitarist og sangskriver i bandet Felines, som er klar med deres anden EP via Crunchy Frog d. 22. oktober. I Reap What I Sow, hedder den, og den følger en struktur, der minder om 'sorgens fem faser'. Henover dets seks numre bearbejdes et kærestebrud fra dumbstruck sorg til savn til vrede til perspektiv og accept. Her bruges vand, solen og sten som kernemetaforer: Vandets livsgivende og foranderlige natur, stenens fundamentale pålidelighed og solens indflydelse på begge. Ditte Melgaard vil optræde i egen form med et soloopsæt på aftenen og med udgangspunkt i nyeste EP-skud på stammen. Forlæng oplevelsen med et besøg i Gimles hyggelige café: <https://gimle.dk/gimles-cafe>, der er åben før og efter koncerten

Sted: Gimle, Helligkorsvej 2, Roskilde.

Kultur Historie Åndslivet i det klassiske Grækenland.

Tir. 21. sep. til tir. 30. nov. 2021 11 kursusdage kl. 17 Kultur Historie Åndslivet i det klassiske Grækenland "Vreden, gudinde besyng." med disse ord fra det store epos Iliaden begynder den vestlige litteraturhistorie. Digtet udspiller sig i det antikke Grækenland, der også var moder til alfabetet, demokratiet og i bred forstand den europæiske kultur. Kurset er en bred indføring i de tanker og den kultur, der udspillede sig i Grækenland i perioden



RoskildeLIVE

frem til Alexander den Stores død (ca. 600-323 f.Kr.). Vi vil fordybe os i alt fra litteratur og filosofi til kunst og arkitektur og dermed danne et helhedsbillede af kulturen bag. Der vil løbende blive trukket linjer til senere europæisk kulturhistorie, hvilket gør det naturligt at tage på ekskursion til f.eks. Glyptoteket og opleve antikkens indflydelse. Du må påregne udgifter til museums besøg, og til materiale. Sebastian Maskell Andersen er cand.mag. i latinsk middelalderfilologi fra Københavns Universitet. Sebastian har en sølvmedalje fra Københavns Universitet og har arbejdet 12 år som gymnasielærer i fagene latin og oldtidskundskab, sideløbende har han undervist ved Folkeuniversitet i København og holdt forelæsninger ved SDU og KU. Hold 21348
Pris: 950 kr.
Sted: Kildegården, Oplysningens Hus, Kildegården 5B, Roskilde.

Film og fornøjeligheder.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 09.45

Kom med til en hyggelig filmformiddag. Vi viser film i forskellige genrer for børn fra 3 år. Der er både skægt tegnefilm, korte fiktionsfilm og seje film. Efter filmen kan I enten være kreative, eksperimenterende, quizze eller noget helt andet, som har med filmen at gøre. Gratis. HUSK tilmelding på dit lokale bibliotek
Sted: Ågerup Bibliotek, Gundsøllevej 2, Ågerup, Roskilde.

Babysalmesang.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 10

Er din baby glad for musik, så kom til babysalmesang og få en god oplevelse sammen med andre babyer og deres forældre. Vi mødes onsdage i Syv Sognegård (Skolevej 17, 4300 Viby) kl. 10 - første gang d 25. august 2021. Alle er velkomne - også jer, der ikke har været med før! Tilmeld jer til Julia Madsen på tlf. 20706975 eller mail: iouliamadsen@gmail.com Se mere på vores hjemmeside : www.kirkervedviby.dk
Sted: Syv Sognegård, Skolevej 17, Viby Sjælland.

Gåtur fra sognegården.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 10

Vi går hver onsdag kl. 10.00. Vi går en times tid i det tempo, der passer os og med god afstand. Alle kan være med. Mød blot op ved sognegården. Tilmelding ikke nødvendig. Gåturen slutter ved sognegården, hvor der er kaffe på kanden. Vi glæder os til at se jer
Sted: Svogerslev Sognegård, Nordgaardsvej 4, Svogerslev, Roskilde.

Kreaaktivitet: Del din drøm, og lav dit fod- eller håndtryk på stakitgærde.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 10

I anledning af Golden Days-festivalen for børn har vi fokus på demokrati i børnehøjde. Vi dekorerer vores stakitgærde med børnenes drømme for fremtiden. Er det drømme om et bedre klima og miljø, aktiviteter mod mobning, nye legepladser eller noget helt tredje? Kom forbi og lav aftryk af fødder og hænder i maling eller tegn dem med farver. Derefter skriver du din drøm eller ønske til politikerne. Vi laminerer aftryk af hænder og fødder og fylder hegnet med børnenes drømme for fremtiden

Sted: Kreativt hus for børn - Algade 31, Algade 31, Roskilde.

Onsdagstræf for konfirmander.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 14

Sted: Ågerup Kirke, Ågerupvej 34A, Roskilde.

Åben kirke.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 14

Tænd et lys eller nyd stilheden for en stund.

Sted: Svogerslev Kirke, Strædet 4, Svogerslev, Roskilde.

Bogbingo med kaffe og kage.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 14

Kom til en hyggelig eftermiddag, hvor vi spiller bingo og sammen udforsker litteraturens verden. Du kan vinde flotte bogpræmier og stemningen er god, når vi hjælper hinanden undervejs.

Pris: 25 kr.

Sted: Jyllinge Bibliotek, Bygaden 19, Jyllinge.

Café Åndenød.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 14

Det er længe siden, vi sidst har set hinanden. Hele landet har været ramt og mærket af coronaen - men os med de dårlige lunger, har måske været mere mærket end så mange andre? Hvordan har vi klaret os igennem?. Hvad var det værste - og det bedste - ved coronatiden? Vi får besøg af en venlig gæst, som vil hjælpe os lidt i gang med samtalen. Hun giver et oplæg til inspiration og eftertanke - men det vigtigste denne dag er snakken ved bordene. Der er kaffe og kage til en 20'er. Tilmelding er ikke nødvendig - bare mød op!

Sted: Himmelev Sognegård, Fynsvej 69, Himmelev, Roskilde.

Bare Spørg Pernille Kapler og Sif Vincent Brunemark.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 15

Byens hus har kloge og gavmilde venner - og de sidder jævnlige i Stuen, for at hjælpe dig mindst ét skridt videre. Her finder du en oversigt over, hvem du kan møde hvornår, og hvad du kan spørge om. Hvad skal der ske, når Tour de France kommer til Roskilde?. Hvordan kan man være med i festlighederne? Hvordan skal det fejres? Er der styr på sikkerheden? Bare kom og spørg! så vil vi efter bedste evne forsøge at svare på alt mellem himmel og jord omhandlende Tour de France starten i Roskilde næste år

Gratis.

Sted: Byens hus, Stændertorvet 1A, Roskilde.

GÅ TIL DANS: 4 onsdagshold med Katrine Johnsen.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 16

Aaben Dans tilbyder danseundervisning til alle aldersgrupper. På danseholdene bliver du en del af et engageret dansefællesskab, der træner hver uge med professionelle dansere. Gå til dans. På danseholdene bliver du en del af et engageret dansefællesskab, der træner hver uge med professionelle dansere. Aaben Dans tilbyder danseundervisning til alle aldersgrupper. Undervisningen varetages af professionelle dansere og undervisere. Undervisningen foregår i "Laboratoriet", som også er den samme sal, som Aaben Dans selv har forestillinger og prøver i. Derfor er undervisningen lagt i moduler hen over året. FORÅRSÆSONEN 2021.



RoskildeLIVE

MANDAGSHOLD 1: Moderne Dans, 10-12 år, v. Merete Dam. Mandage kl. 16:00-16:50. 10 gange: 1/2-22/3 + 31/5-14/6 2021. Pris: 500,- kr. **MANDAGSHOLD 2:** - p.t. ikke flere ledige pladser (pga. corona-begrænsning). Moderne Dans, 13-17 år, v. Merete Dam. Mandage kl. 17:00-17:50. 10 gange: 1/2-22/3 + 31/5-14/6 2021. Pris: 500,- kr. **MANDAGSHOLD 3:** Moderne Dans + Performance, 13-25 år, v. Merete Dam. Mandage kl. 18:00-19:20. 10 gange: 1/2-22/3 + 31/5-14/6 2021. Pris: 800,- kr. **MANDAGSHOLD 4:** - p.t. ikke flere ledige pladser (pga. corona-begrænsning). Moderne Dans, for 25+ år, v. Merete Dam. Mandage kl. 19:30-21:00. 10 gange: 1/2-22/3 + 31/5-14/6 2021. Pris: 900,- kr. **ONSDAGSHOLD 1:** Dansestund, 3-4 år med en forældre v. Katrine Johnsen. Onsdage kl. 16:00-16:40. 10 gange: 3/2-24/3 + 2/6-16/62021. Pris for et barn og en voksen sammen: 800,- kr. **ONSDAGSHOLD 2:** Dans, leg og bevægelse, 5-7 år, hold v. Katrine Johnsen. Onsdage kl. 16:45-17:35. 10 gange: 3/2-24/3 + 2/6-16/62021. Pris: 500 kr. **ONSDAGSHOLD 3:** Dans og udtryk, 8-11 år, v. Katrine Johnsen. Onsdage kl. 17.45- 18.45. 10 gange: 3/2-24/3 + 2/6-16/62021. Pris: 600,- kr. **ONSDAGSHOLD 4:** Moderne Jazz, 12-17 år, v. Katrine Johnsen. Onsdage kl. 19.00- 20.00. 10 gange: 3/2-24/3 + 2/6-16/62021. Pris: 600 kr. Forårssæsonen 2021, undervisning ligger fgl. datoer: 10 mandage: 1/2, 8/2, 15/2, (vinterferie), 1/3, 8/3 (på Østervangsskolen), 15/3 (på Østervangsskolen), 22/3, 31/5, 7/6, 14/6. 10 onsdage: 3/2, 10/2, 17/2, (vinterferie), 3/3, 10/3 (på Østervangsskolen), 17/3 (på Østervangsskolen), 24/3, 2/6, 9/6, 16/6. At Gå til Aaben Dans. Aaben Dans er for alle, både hvis man har danset før, og hvis man lige er startet. Kernen i undervisningen er at skabe danseglæde gennem et kreativt og fysisk arbejde med egen krop og gennem samarbejdet med andre. Træningen er bygget op omkring grundelementerne opvarmning, øvelser, lege, bevægelser, improvisation, små koreografier og udstrækning. Ud fra niveauet på holdet går vi i dybden med teknik og udtryk og skaber selv små stykker. Genremæssigt er omdrejningspunktet moderne, kreativ dans. Og alt efter underviserens baggrund vil der også blive trukket på andre stilarter - fx. jazz dance. Særligt om holdet "Dansestund: 3-4 år med forældre, hold 1 v. Katrine Johnsen". På dette hold danser forældre med på samme vilkår som børnene. Vi leger danseudtrykket frem med historier, fantasi og masser af bevægelse; hopper i vandpytter og ruller i skovbunden og finder måske helt nye måder at bevæge kroppen på. Det kræver ikke nogen forudsætninger andet end lysten til at kaste sig ud i dansens univers i børnehøjde. Børne- og ungeholdene viser deres arbejde til sæsonafslutning, og de ældste hold opviser ind mellem ved dansevents og -begivenheder for eksempel Dansens Dag, Rabalder og dansefestivalen for børn og unge SWOP. I Aaben Dans vil vi gerne knytte vores dansehold til teatret og vores aktiviteter. Vi benytter enhver lejlighed til at invitere til særlige arrangementer så som dansenights og dancecamps og/eller til at komme ud og se aktuelle danseforestillinger (m. særskilt deltagerbetaling). *** Performanceholdet er et hold for unge, der allerede har grundlæggende danseerfaring og gerne vil arbejde seriøst med dans. I udgangspunktet er holdet for unge, der allerede har gået til dans, og som er dedikerede i deres forhold til dansen og undervisningen. Nye, der ønsker at starte på performanceholdet, tilmelder sig en

prøvetime første gang. Merete vil på baggrund af deres deltagelse/engagement til prøvetimen tale med og vurdere om personen har forudsætningerne for og lysten til at fortsætte på holdet resten af sæsonen. Det forventes at de unge, der går på performanceholdet prioriterer - og kommer til undervisningen. At holdet er et performancehold betyder ikke, at det skal optræde mere end de andre hold, men at det arbejder med scenekunstneriske redskaber omkring performativitet
Pris: 500-600.
Sted: Laboratoriet, Musicon, Rabalderstræde 10, Roskilde.

Bare Spørg om Tour de France g Tour de France puljen.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 16-18
Hvad skal der ske, når Tour de France kommer til Roskilde? Hvordan kan man være med i festlighederne? Hvordan skal det fejres? Er der styr på sikkerheden? Bare kom og spørg. Pernille Kapler (Programleder) og Sif Vincent Brunemark (Frivilligkoordinator) sidder klar i Byens Hus til at svare på spørgsmål omkring Tour de France. Så kig forbi - alle spørgsmål er velkommen. Vi kan også hjælpe med at søge Tour de France puljen til dit projekt
Gratis.
Sted: Byens hus, Stændertorvet 1A, Roskilde.

Vi syr muleposer på INSP.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 17
Kom og vær med når vi syr muleposer på INSP! af brugt stof eller tøj/stof der alligevel skulle være smidt ud. Alle er velkomne, vi har nogle brugte symaskiner, du er også velkommen til at medbringe din egen symaskine. Kom og vær med - Vi syr muleposer i Fællesrummet på førstesalen på INSP! Vi vil gerne have langt færre plastikposer i Roskildes butikker. Derfor syr vi muleposer af brugt stof eller tøj/stof der alligevel skulle være smidt ud. Alle er velkomne, vi har nogle brugte symaskiner, men du er også velkommen til at medbringe din egen symaskine. Det er super hyggeligt!***. We are sewing totebags in the sewing workshop on first floor at INSP! We are aiming to have less plastic bags in the shops of Roskilde, so we are crafting totebags from used or discarded materials. All are very welcome. We do have some used sewing machines, and you are also welcome to bring your own. So come have a great time!
Gratis.
Sted: INSP!, Køgevej 4-6, Roskilde.

Toiletworkshop.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 17-21
I denne workshop vil i kreativt fællesskab arbejde med at gøre toiletterne meget mere hyggelige end, de er nu. Workshoppen henvender sig primært til aldersgruppen 18-35år, da det er Plexus Roskildes normale aldersgruppe (-). !!!TOILET
TIRSDAG!!!🚽🚻🚾🧻 i Plexus Roskilde. I dag kickstartes vores workshop forløb. Lad dig ikke skræmme af navnet. Os frivillige har sørget for, at toiletterne er rene inden. Vi ved at turen til toiletterne, kan være en smule skræmmende, så det vil vi lave om på. Vi skal have malet væggene og sat flotte aftryk på fliserne. Derudover skal vi have indrettet dem, så de ser dejlig lækre ud. Vi glæder os, til at se så mange som muligt, så vi kan få os nogle pæne toiletter. Der bliver selvfølgelig også tid til en let aftensmad, som vi



RoskildeLIVE

frivillige sørger for. Husk at skriv til os inden du dukker op, samt skal i kunne vise et gyldigt coronapas! :). Denne begivenhed er sponsoreret af Ungepuljen Gratis.
Sted: Byens hus, Stændertorvet 1A, Roskilde.

Spezialklassen - ekstrashow.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 17-22

Spezialklassens nye show "Rider på bølgen" kan trække mange referencer til alle de bølger vi som samfund har været igennem i den seneste tid, men mest af alt er det et statement om at Spezialklassens shows og humor stadigvæk vokser i folks bevidsthed. Rundt om i landet. Som Danmarks stærkeste Impro-Comedy brand, sætter de barren højt når de leverer improviseret satire, sketches, sange, og punchlines ud fra publikums idéer og bud undervejs. Det er involverende, overraskende, og et andet "take" på comedy genren end de mange stand-upperer der turnerer rundt i landet. "Det er vores oplevelse at publikum elsker at få lov at ha' en finger med i spillet, og i år er der mere at tale om end nogensinde før. Vores nye show er unikt hver aften, og det gør det både aktuelt og vedkommende.". Om du er ung eller i den mere modne ende af skalaen vil du være målgruppen for Spezialklassens tilgang til comedy. Den ældre generation vil trække referencer til tv-programmet "Hatten Rundt", og de yngre vil referere til den amerikanske kæmpe succes "Whose line is it anyway", der er det program Spezialklassen stilmæssigt har ladet sig inspirere mest af, og alligevel gjort til deres eget. Spezialklassen har ud over deres succes på scenen, også en solid krog i ørerne på danskerne med deres radio satire "Tryghedssamfundet" på Radio 4. De fleste danskere er nok blevet præsenteret for karaktererne "Palle fra Kalundborg", "Rene & mor", og psykologen "Mouritz Harker", og hørt ørehængerne "Hej Allan", "Secret Society", og Ankerstjerne parodien "Hulen". Det samtidsaktuelle og til tider vanvittige indblik i danskernes univers, giver både gode grin, men også masser af debat på de sociale medier. Forlæng oplevelsen med et besøg i The Raven: <https://gimle.dk/gimles-cafe>, der er åben før og efter showet
Sted: Gimle, Helligkorsvej 2, Roskilde.

Japan: Asger Røjle Christensen.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 19

Hvorfor kigger mange japanere dig ikke i øjnene? Asger Røjle Christensen fortæller om mere end 35 års professionelt og privat liv med Japan og japanere. Han er japansk gift og har boet i en japansk familie i mange år. Han forstår godt, at mange af de høflige japanere opleves som generede og reserverede, når danskere møder dem. Denne afstand skaber en masse myter og fordomme om japanere. Men de er ikke så forskellige, når det kommer til stykket. De har typisk en anden opdragelse og bærer på en anden historie og kultur, men de er bygget af de samme arveanlæg som os andre, og der er gode forklaringer på forskellene mellem dem og os. Asger Røjle Christensen er en erfaren dansk journalist, forfatter og foredragsholder. Asger Røjle har fulgt udviklingen i Japan og Østasien i over 35 år. Siden 2013 har Asger Røjle boet det meste af tiden i Tokyo, hvor han arbejder som korrespondent foren række danske nyhedsmedier, fagblade samt det digitale

magasin POV International. Læs mere om Asger Røjle på hans hjemmeside: [:www.asgerrojle.com](http://www.asgerrojle.com). Hold 21704
Pris: 100 kr.
Sted: Roskilde Bibliotek, Dronning Margrethes Vej 14, Roskilde.

Den Danske Messingkvintet.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 19.30

Fem erfarne musikere spiller værker af Sandstrøm, Bach, Andersen og Ewald.
Pris: 150 kr/70 kr/gratis.
Sted: Roskilde Gymnasium, Dømkirkepladsen 1, Roskilde.

Spezialklassen.

Ons. 22. sep. 2021 kl. 20-23

Spezialklassens nye show "Rider på bølgen" kan trække mange referencer til alle de bølger vi som samfund har været igennem i den seneste tid, men mest af alt er det et statement om at Spezialklassens shows og humor stadigvæk vokser i folks bevidsthed. Rundt om i landet. Som Danmarks stærkeste Impro-Comedy brand, sætter de barren højt når de leverer improviseret satire, sketches, sange, og punchlines ud fra publikums idéer og bud undervejs. Det er involverende, overraskende, og et andet "take" på comedy genren end de mange stand-upperer der turnerer rundt i landet. "Det er vores oplevelse at publikum elsker at få lov at ha' en finger med i spillet, og i år er der mere at tale om end nogensinde før. Vores nye show er unikt hver aften, og det gør det både aktuelt og vedkommende.". Om du er ung eller i den mere modne ende af skalaen vil du være målgruppen for Spezialklassens tilgang til comedy. Den ældre generation vil trække referencer til tv-programmet "Hatten Rundt", og de yngre vil referere til den amerikanske kæmpe succes "Whose line is it anyway", der er det program Spezialklassen stilmæssigt har ladet sig inspirere mest af, og alligevel gjort til deres eget. Spezialklassen har ud over deres succes på scenen, også en solid krog i ørerne på danskerne med deres radio satire "Tryghedssamfundet" på Radio 4. De fleste danskere er nok blevet præsenteret for karaktererne "Palle fra Kalundborg", "Rene & mor", og psykologen "Mouritz Harker", og hørt ørehængerne "Hej Allan", "Secret Society", og Ankerstjerne parodien "Hulen". Det samtidsaktuelle og til tider vanvittige indblik i danskernes univers, giver både gode grin, men også masser af debat på de sociale medier. Forlæng oplevelsen med et besøg i The Raven: <https://gimle.dk/gimles-cafe>, der er åben før og efter showet
Sted: Gimle, Helligkorsvej 2, Roskilde.

Tumlingeleg 4-8 mdr.

Ons. 22. sep. til ons. 1. dec. 2021 10 kursusdage kl. 12.30
Underviser: Søs Jespersen. Tumlingeleg- miniputter i bevægelse. En kursusform for helt små børn fra ca. 4 til 8 måneder og ders mor eller far. Stærk start på den motoriske udvikling hos dit barn. Få sjove og nye idéer til øvelser og lege, der styrker dit barns motorik. I vil blive undervist i lege med bold, sange, 'vild med babydans', balanceøvelser. Vi bruger lagner, bolde, tummelumsk og andre redskaber som gør det sjovt at lege motorikken ind hos børnene. Det er mest praktisk, hvis børnene har bare tæer i undervisningen. Obs! Ved tilmelding er det den voksne, der tilmeldes. Prisen er for 1 voksen og 1 barn.
Hold 21024
Pris: 535 kr.



RoskildeLIVE

Sted: Jyllingehallen, Planetvej 35, Jyllinge.

Kombi.

Ons. 22. sep. til ons. 1. dec. 2021 10 kursusdage kl. 12.30

Underviser: Søs Jespersen. Kombihold Efterfødsel og tumlingeleg Det er muligt at være med den første del af undervisningen, som er tumlingeleg kl. 12.30-13.15 Kombiholdet fortsætter optræningen efter fødsel. Du får mulighed for at træne hele kroppen med stille og rolige øvelser, der tager hensyn til din 'nye' krop. Der vil være fokus på bækkenbunden, kernemusklerne og ømme trætte skuldre. Hold 21023

Pris: 795 kr.

Sted: Jyllingehallen, Planetvej 35, Jyllinge.

Babysalmesang.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 09.30

Sted: Gundsømagle Kirke, Kirkevej 1, Gundsømagle, Roskilde.

Gløderne tager til Solrød strand.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 10

Vi mødes på sygehussiden og tager bus 220 kl. 10. 11 til Solrød strand. Husk madpakke.

Gratis.

Sted: Roskilde Station, sydlige udgang, Ny Østergade, Roskilde.

Traveholdet.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 13

Alle er velkomne til at komme og gå en tur med os! Vi er en flok glade seniorer, som går en tur sammen hver torsdag fra kl. 13-14. Vi mødes i sognegården inden gåturen og bagefter drikker vi kaffe i sognegården. Sted: Himmelev Sognegård, Fynsvej 69, Himmelev, Roskilde.

Håndarbejdscafé på Gundsømagle Bibliotek.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 15

I samarbejde med Else Manley fra Gundsø AOF. Du inviteres til håndarbejdscafé, hvor du i hyggeligt samvær med andre kan få inspiration og hjælp til dit håndarbejde, . hvad enten det er strik, hækling, broderi eller syning

Sted: Gundsømagle Bibliotek, Rosentorvet 8, Gundsømagle, Roskilde.

Litteraturkreds.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 16.30

Læs mere på hjemmesiden under Litteraturkreds. Sted: Svogerslev Sognegård, Nordgaardsvej 4, Svogerslev, Roskilde.

Joannahuset gæster DampRadioen.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 18

Lederen af Danmarks første børne- ungekrisecenter - Jette Wilhelmsen - gæster DampRadioen i udsendelsen: "Ugens Aktuelle Gæst" med Jan Kargaard som studieværten. Lyt: www.dampradioen.dk. Alt for mange børn og unge, der bliver udsat for overgreb og svigt, er nødsaget til at forblive i hjemmet hos deres forældre, eller der hvor de er anbragt, da de ikke ved, hvor de kan søge hen eller kan opholde sig. Hvis de endelig tager beslutningen om at komme væk fra hjemmet,

ender de ofte tilfældige steder på gaden, i parker eller hos tilfældige mennesker, de ikke kender særligt godt. Danmark har åbnet det første børne-ungekrisecenter, Joannahuset, hvor børn og unge, der har brug for hjælp, døgnnet rundt kan ringe til Joannahuset eller møde personligt og få omsorg, rådgivning og husly. En privat non-profit forening står bag Joannahuset. Foreningen Joannahuset blev stiftet af socialrådgiver Jette Wilhelmsen den 3. oktober 2017 med det formål at etablere et landsdækkende børne- ungekrisecenter. Igennem sit arbejde som socialrådgiver i offentligt- og privat regi havde Jette erkendt behovet for et børne-ungekrisecenter. Det er børnenes og de unges hus. Joannahuset er et helt særligt sted indrettet til børn og unge. Joannahusets menneskesyn bygger på børn og unges grundlæggende rettigheder og de værdier, som FN's Børnekonvention er baseret på såsom frihed, åbenhed, rummelighed, medbestemmelse, respekt, tryghed, engagement og ansvarsfølelse

Gratis.

Sted: Roskilde DampRadio, Vestergade 17 1 sal, Roskilde.

Forfatter Søren Juhler gæster DampRadioen.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 18.30

I udsendelsen: Ugens Skive med Robin Cox som studieværten. Torsdag den 23. september kl. 18:30. Lyt: www.dampradioen.dk. Anledningen til besøget er udgivelse af ny bog med titlen: "Tidens Fange". Som journalist på TV 2 Nyhederne har Søren Juhler i 25 år produceret indslag om den virkelige verden. Men der findes en anden verden med chokerende sensationer, . der aldrig bliver til breaking news i medierne. Det er fantasiens verden, som Søren Juhler nu endelig får mulighed for at rapportere fra i sin debutroman 'Tidens fange'. TIDENS FANGE - Xanas Bog 1 er en fantasyroman uhyggeligt tæt på din egen hverdag. Denne bog er begyndelsen på en serie, der viser os, at den virkelighed, . vi kender, ikke behøver at ændre sig meget, før den føles helt fremmed for os

Gratis.

Sted: Roskilde DampRadio, Vestergade 17 1 sal, Roskilde.

Aftensang i Snoldelev Kirke.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 19

Vi synger høstens sange og salmer; sammen med Hanne og Henrik Bjørnum.

Sted: Snoldelev Kirke, Snoldelev Bygade 12A, Gadstrup.

Martin Lohse: Fernisering med bobler og musik.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 19

Maleriudstilling og koncert i Sognegården Nye oliemalerier af den klassiske komponist og maler Martin Lohse med fernisering i Sankt Jørgensbjerg Sognegård. Martin Lohse maler store abstrakte malerier, med mindelser om landskaber, vand, efterår og vinter. Han har skrevet over 100 værker for kor, orkester og klassiske kammerensembler, og David Magnussen vil spille et lille uddrag af hans melodiske værker for soloklaver

Sted: Sankt Jørgensbjerg Sognegård, Møllehusvej 120, Roskilde.



RoskildeLIVE

Two lions and a Castle.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 19.30

Moderne dans. Aldersgruppe: Fra 12 år. Varighed: 60 min uden pause. EN HÅNDFULD SKÆVE EKSISTENSER, EN DESPERAT HAVFRUE, KVINDER I SLOW MOTION GALOP & SKØRE SANGE. Hvordan skaber man stor kunst? Et ultimativt og fantastisk show, der får publikum til at dåne af ren og skær lykkerus? Og hvad med alt det, der bliver sorteret fra i processen? Disse spørgsmål bliver taget under kærlig behandling af den virtuose og charmerende israelske koreograf Roy Assaf, som er en absolut mester i at forene det vanvittige med det alvorlige. Two Lions and a Castle er en ironisk kommentar til det gebet, det er at lave scenekunst. Koreografi: Roy Assaf. Dansere og medskabere: Dansk Danseteaters dansere
Pris: Børn/Unge: 100 kr, Løssalg: 260 kr.
Sted: Laboratoriet, Musicon, Rabalderstræde 10, Roskilde.

Foredrag: Opdagelser og opfindelser gjort ved et tilfælde.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 19.30

Forbavsende mange opdagelser og opfindelser er gjort ved rene tilfældigheder, hvilket på dansk kaldes Serendipitet og undertiden 'Glædelige Uheld'. Under foredraget fortælles om en række af disse, som for norges vedkommende har revolutioneret livet på Jorden, mens andre blot har gjort dagligdagen lettere at komme igennem. Nogle af de implicerede personer modtog stor anerkendelse og prestigefyldte priser som f.eks. Nobelprisen samt tjente styrtende med penge på deres opdagelse/opfindelse, mens der for andre ikke var den store økonomiske gevinst at hente, og atter andre blev forbigået og 'snydt' for en retmæssigt anerkendelse af deres indsats. Eksempler på sådanne 'Glædelige Uheld' er: Opdagelsen af Tyngdekraften, Røntgenstrålerne, Radioaktiviteten og Penicillinet og opfindelsen af Stetoskopet, Narkosen, Vulkaniseringsprocessen, Saccharin, Coca-Cola, LSD, Teflon, Velcro, Antabus, Viagra og Cisplatin, som er et effektivt middel mod visse typer af kræft
Sted: Samlingsstedet, Vor Frue Hovedgade 51, Roskilde.

Dreamers' Circus og Kontradans.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 19.30-00

Torsdag d. 23. september fejrer vi DREAMERS' CIRCUS som Stadsmusikanter i Roskilde Kommune, og KONTRADANS - et værk om Roskilde/Lejreegnens traditionelle musik og dans. Aftenens program: Velkomstdrink efter dørene er åbnet. Velkomst og introduktion ved borgmester Tomas Breddam og musiksupervisor Mikael Pass. Rigsspillemand Poul Bjergager fortæller om de musikarkæologiske udgravninger i projekt Kontradans. Roskilde/Lejre Historiske Forsøgskvadriille viser et par af egnens særegne gamle danse; Kontradans Orkestret m.fl. spiller til. Dreamers' Circus fortæller om deres drømme og planer som stadsmusikanter i Roskilde Kommune. Dreamers' Circus spiller koncert. Orkestrene jam'er og spiller op til lokal dans. Arrangementet præsenteres af Alle Tidens Musikby Roskilde og produceres i samarbejde med Gimle. Dreamers' Circus:
<https://www.facebook.com/dreamerscircus>. Dreamers' Circus blev i efteråret 2020 udnævnt til Stadsmusikanter

i Roskilde. Nikolaj Busk, Rune Tonsgaard Sørensen og Ale Carr, der udgør trioen, har gennem det seneste årti taget publikum og anmeldere med storm med deres gribende, nye nordiske musik. Til sidste års DMA Roots tog trioen tre ud syv statuetter med hjem. Det var triosens fjerde studiealbum Blue White Gold, som sikrede de tre musikere prisen for både Årets Danske Rootstrack, Årets Danske Rootskomponist og Årets Danske Rootsudgivelse. Dreamers' Circus er blandt landets mest toneangivende ensembler inden for ny nordisk musik, og har rødderne solidt plantet i folkemusiktraditionen. De er udepeget som Specialensemble for Folk/Roots-genren af Statens Kunstfond, hvor samarbejdet med Roskilde Kommune udgør et centralt element. Kontradans:
<http://kontradans.dk/>. Kontradans er navnet på den nyeste forgrening på folkemusikkens træ i Roskilde. Det er et enormt musikarkæologisk udgravningsprojekt, som har dokumenteret og rekonstrueret Roskildeegnes folkedanse- og melodier, primært fra 1800-tallet. På denne aften lanceres en bog med 180 af disse melodier, og på et senere tidspunkt følger to bind mere med dansene og historierne om det hele. Rigsspillemand Poul Bjerager fortæller; Kontradans Orkestret spiller og "Forsøgskvadriillen" viser nogle af de særlige fund. Kan vi, ligesom med vikingeskibene, få musikken og dansene på vingerne igen?. Aftenen afsluttes med jam, hvor orkestrene spiller op til lokal dans. Der er et begrænset antal billetter i salg. Arrangementet afholdes i Guldaldersalen på Hotel Prindsen, Algade 13, 4000 Roskilde
Sted: Gimle, Helligkorsvej 2, Roskilde.

Per Wium gæster DampRadioen.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 20

Musikjournalisten og musikeren Per Wium er gæst i udsendelsen: Hos Vilhelm med Thomas Vilhelm som studieværten. Lyt: www.dampradioen.dk Udsendelsen sætter fokus på Frank Zappa - Manden - Myten - Musikken i anledningen er den nærtforestående 80 års dag. Frank Vincent Zappa var en af rockens mest betydningsfulde kunstnere både som musiker, komponist, aktivist og filmskaber. Hans arbejde var karakteriseret af nonkonformitet, fri improvisation, lydeksperimenter, musikalsk virtuositet og satire over den amerikanske kultur. I en karriere på mere end 30 år komponerede Zappa rock, pop, jazz, jazz fusion, orkesterstykker og musique concrète-værker, og han producerede næsten alle af de mere end 60 album, som han udgav med sit band the Mothers of Invention og som soloartist. Zappa instruerede også spillefilm og musikvideoer, og han designede albumcovers. Han bliver betragtet som en af de mest innovative og stilistisk alsidige rockmusikere i sin samtid. Som selvlært komponist og musiker førte Zappas alsidige musikalske baggrund ham til at skrive musik, der nogle gange var svær at kategorisere. På sit debutalbum med the Mothers of Invention i 1966, Freak Out!, kombinerede han sange i den konventionelle rock and roll-genre med blandet improvisation og studie-genererede lydcollager. Han fortsatte denne eksperimenterende tilgang, uanset om den grundlæggende stil var rock, jazz eller klassisk. Udsendelsens gæst Per Wium er en særlig ekspert på området og holder foredrag om Frank Zappa's liv og musik. Per Wium er musikjournalist og musiker og holder foredrag om musik og skriver om musik. Som musiker har han



RoskildeLIVE

spillet med mange forskellige kunstnere såsom CV Jørgensen og Lotte Rømer og han har også haft egne soloprojekter igennem sin karriere. Lige nu spiller han keyboards og synger kor i Beatles-orkesteret Something. Og så har han spillet i det progressive rockband Ache - et band, der faktisk er genopstået

Gratis.

Sted: Roskilde DampRadio, Vestergade 17 1 sal, Roskilde.

Alain Apaloo Live på Gustav Wieds.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 20

RoskildeBeat og Gustav Wieds har arrangeret denne koncert med det store talent Alain Apaloo. Kom i god tid, da der er begrænsede pladser. "Alain Apaloo er født i Togo og uddannet fra Rytmisk Musikonservatorium i København. Han har turneret i hele verden med sit miks af blues og vestafrikanske rytmer, og han får fantastiske anmeldelser, hvor end han rejser hen. Hans stil er opfindsom og eksperimenterende. Ikke mærkeligt, at han går under navnet "guitartroldmanden fra Togo"

Gratis.

Sted: Gustav Wieds Vinstue, Hersegade 11, Roskilde.

Baal.

Tor. 23. sep. 2021 kl. 20.30-22

Koncerten er flyttet fra d. 23. februar 2021. Billetter til den oprindelige koncert er stadig gyldige til den nye dato. Forsalget begynder fredag d. 20. november kl. 10. Baal fejrer 25-års jubilæum for første plade-udgivelse. D. 26. Februar 1996 udkom Baals debutalbum "Sensorama" og bandet formåede allerede med deres første album at skabe en dansk rockklassiker, der midt i en minimalistisk grungeperiode adskilte sig ved at trække på referencer fra bl.a. Queen, Bertolt Brecht og David Bowie. Albummet blev fulgt op af et sandt triumftog på landets spillesteder og festivaler, og her blev Baals unikke live-ry grundlagt med bl.a. nogle mindeværdige, nærmest sekteriske seancer på Midtyn og Roskilde Festival. Allerede på næste udspil "Karaoke" fra 1998 skiftede bandet stil imod et mere elektronisk udtryk og de har lige siden eksperimenteret og udfordret sig selv i snart sagt alle tænkelige stilarter, dog altid med Bjørn Fjæstads markante, samlende vokal som genkendeligt midtpunkt. Baal har på alle deres udgivelser dyrket egne lyster og ambitioner uden alt for megen skelen til diverse modeluner i musikindustrien. I alt er det blevet til 8 studie-albums og 4 teater-plader. Baals live-konserter har deres helt eget liv og bandets fantastiske, trofaste fans skal selvfølgelig ikke snydes for en jubilæums-tour - corona eller ej. Koncerten bliver et bredt udvalg af sange fra det store bagkatalog - og koncerten vil følge myndighedernes anbefalinger, så indtil videre halveret antal solgte billetter og kun siddepladser med behørig afstand. Arrangørerne garanterer, at man kan få sin billet refunderet, hvis koncerten flyttes eller aflyses. Forlæng oplevelsen med et besøg i The Raven: <https://gimle.dk/gimles-cafe>, der er åben før og efter koncerten

Sted: Gimle, Helligkorsvej 2, Roskilde.

Fransk konversation.

Tor. 23. sep. til tor. 9. dec. 2021 12 kursusdage kl. 16.20

Underviser: Marc Antoine Seddoh. Fransk - Conversation Un rendez-vous hebdomadaire pour parler le français librement dans une atmosphère détendue. Si vous pouvez faire des phrases en français et que vous souhaitez rejoindre un groupe qui partage votre envie d'échanger dans cette langue, ce cours est pour vous. Toute personne avec des connaissances du français est la bienvenue. Nous discuterons de sujets de sociétés, de l'actualité culturelle et de la vie quotidienne des français. Nous utiliserons parfois une vidéo, un texte, un podcast ou une chanson, dans le but d'aborder un thème qui nous permettra ensuite de développer vos compétences d'expressions et de compréhensions. La grammaire sera abordée en contexte pour éclaircir des points de langue. Marc-Antoine Seddoh er født i Paris i Frankrig og har en bachelorgrad i cinema samt en kandidatgrad i fransk litteratur. Han er derudover en lærer-uddannelse i fransk som fremmedsprog. Han følger kommunikative undervisningsmetoder. Han betragter sin klasse som et rum, hvor eleverne skal være aktive, tale sammen og med ham for at forbedre deres franske. Han kan godt lide at lære af sine elever. Det skal jo også være en sjov og kulturel oplevelse. Du kan kontakte Marc-Antoine på mail : :marcant.seddoh@gmail.com Fransk - Conversation Et ugentligt møde for at tale fransk i en afslappet atmosfære. Hvis du kan lave sætninger på fransk og du vil deltage i en gruppe, der deler dit ønske om at snakke på dette sprog, er dette kursus noget for dig. Alle med kendskab til fransk er velkomne. Vi vil diskutere sociale spørgsmål, kulturelle nyheder og det franske folks dagligdag. Nogle gange bruger vi en video, tekst, podcast eller sang med det mål at tage fat på et emne, der så giver os mulighed for at udvikle dine tale og forståelsesevner. Grammatikken vil blive forklaret i kontekst for at tydeliggøre sprogpunkter. Hold 21354 Pris: 980 kr.

Sted: Kildegården, Oplysningens Hus, Kildegården 5B, Roskilde.

Fransk.

Tor. 23. sep. til tor. 16. dec. 2021 12 kursusdage kl. 18

FRANSK FOR BEGYNDERE Skal du snart rejse til et fransktalende land? Eller elsker du franske film og bøger? Så start med at lære sproget (eller genopfrisk dine tidligere kundskaber). Kurset giver dig basis kundskaber i fransk. Vi vil arbejde medudtale, grundlæggende ordforråd og elementær grammatik. Der vil bl.a. blive taget udgangspunkt i de dagligdagsituationer som den rejsende møder i fransktalende lande. D.v.s. restaurantbesøg, indtjekning på hotel, spørge om vej, indhente informationer på turistkontor m.m. Og vi kigger også på fransk kultur og samfund. Der tages så vidt muligt hensyn til den enkeltes niveau. Medregnet udgifter til undervisningsmaterialer, dette aftales på holdet første gang. Marc Antoine Seddoh er født i Paris i Frankrig og har en bachelorgrad i cinema og en kandidatgrad i fransk litteratur. Han er derudover en lærer-uddannelse i fransk som fremmedsprog. Han følger kommunikative undervisningsmetoder. Han betragter sin klasse som et rum, hvor eleverne skal være aktive, tale sammen og med ham for at forbedre deres franske. Han kan godt lide at lære af sine elever. Det skal jo også være en sjov og kulturel oplevelse. Du kan kontakte Marc-Antoine på mail



RoskildeLIVE

: :marcant.seddoh@gmail.com. Hold 21350

Pris: 980 kr.

Sted: Kildegården, Oplysningens Hus, Kildegården 5B, Roskilde.

Sydamerne Klub.

Fre. 24. sep. 2021 kl. 09

Vi er en flok ældre damer, som elsker at sy og nørkle i godt selskab. Snakken går så godt, mens vi hver især er kreative med hvert vores. Kom og vær med! Alle er velkomne.

Sted: Himmelev Kirke, Østre Kirkevej 2, Roskilde.

Fredagscafé - mit liv hos en nomade familie i Mongoliet.

Fre. 24. sep. 2021 kl. 10

Helle Arevad fortæller om sit liv hos en nomade familie i Mongoliet Fra kl. 10.00 - 12.00 er der mulighed for at mødes i fællesskab omkring kaffebordet i konfirmandstuen. Der er mulighed for transport til og fra døren og alle er velkomne.

Sted: Snoldelev Kirke, Snoldelev Bygade 12A, Gadstrup.

Kreaaktivitet: Del din drøm, og lav dit fod- eller håndtryk på stakitgærde.

Fre. 24. sep. 2021 kl. 10

I anledning af Golden Days-festivalen for børn har vi fokus på demokrati i børnehøjde. Vi dekorerer vores stakitgærde med børnenes drømme for fremtiden. Er det drømme om et bedre klima og miljø, aktiviteter mod mobning, nye legepladser eller noget helt tredje? Kom forbi og lav aftryk af fødder og hænder i maling eller tegn dem med farver. Derefter skriver du din drøm eller ønske til politikerne. Vi laminerer aftryk af hænder og fødder og fylder hegnet med børnenes drømme for fremtiden

Sted: Kreativt hus for børn - Algade 31, Algade 31, Roskilde.

Forræder.

Fre. 24. sep. 2021 kl. 11 & 19.30

Teater for børn. Aldersgruppe: Fra 12 år. Varighed: 60 min uden pause. 2. verdenskrig buldrer derudad. Hitler har besat store dele af Europa og sender nu millioner af soldater østpå for at kæmpe mod russerne. I en blanding af eventyrtrang, idealisme og rastløshed melder de to danske barndomsvenner Karl og Mikkel sig frivilligt under tyskernes faner og drager østpå til det, de tror, vil være en kortvarig udflugt fuld af storslåede sejre og opmærksomhed fra unge damer, der ikke kan stå for en flot uniform. Men eventyret bliver til et mareridt, og inden længe befinder de sig i en ekstrem og nådesløs overlevelseskamp. Det sætter deres venskab på en altafgørende prøve, der får fatale konsekvenser for dem begge. Medvirkende: Matias Hedegård Andersen, Erik Viinberg, Caspar Juel Berg. Instruktør: Kurt Bremerstent. Lysdesigner: Anders Kjems

Pris: Børn/Unge: 75 kr, Løssalg: 180 kr.

Sted: Laboratoriet, Musicon, Rabalderstræde 10, Roskilde.

International jazz-oktet på Roskilde Bibliotek.

Fre. 24. sep. 2021 kl. 15.30

Fredag den 24. september kl. 15.30 giver jazz-oktetten Storälven koncert i Bibliotekshaven ved Roskilde Bibliotek. I løbet af sensommeren og efteråret kan Storälven høres i parker og på centrale torv i byer på Sjælland og Lolland-Falster. Koncerterne præsenterer jazzet folkemusik på steder, hvor folket færdes heriblandt Bibliotekshaven. Bandets sjove og folkelige konferencierer, ledsager publikum med blandt andet historier om folkemelodiernes baggrund og forklaringer på musikens opbygning. Storälven består af otte, Københavnsbaserede jazzmusikere fra Danmark, Sverige, Norge og Tjekkiet. Sammen komponerer og improviserer de ny musik med udgangspunkt i folkemelodier fra hinandens hjemlande. "Ebbe Skammelsøn" er blevet til en komplekse leg mellem bandets instrumenter, hvor rytterne drager lytteren fra side til side som i en vikingebåd i stormvejr. Den norske melodi "Blåmann, blåmann bukken min" er forvandlet til en langstrakt vidde af klang og dynamisk opbygning. En tjekkisk sang er blevet til en velorganiseret buskvækst af melodiske forgreninger under navnet "Som et Rosmarinblad". Lyd:

<http://www.soundcloud.com/storalven>. Maj Berit

Guassora (DK) - trompet. Lubos Soukup (CZ) - saxofoner/klarinet. Anders Banke (DK) - saxofon/klarinet/basklarinet. Soma Allpass (DK) - cello. Stian Swensson (NO) - guitar. Kasper Bai (DK) - guitar/saz/banjo og dirigent. Thommy Andersson (SE) - kontrabas. Bjørn Heebøll (DK) - trommer

Sted: Roskilde Bibliotek, Dronning Margrethes Vej 14, Roskilde.

Roskilde Comedy Nights 21.

Fre. 24. sep. 2021 kl. 20-22

De faste værter fra impro comedy-duoen Ubudne Gæster byder velkommen til et show fyldt med hylende morsomt stand-up og hæsblæsende impro-comedy til kun 40 kr. Alt sammen på én og samme aften lige her i Roskilde. Siden begyndelsen har adskillige kendte komikere såvel som lysende talenter gæstet Teater Lo Specchio for at kilde publikums lattermuskler. ROSKILDE COMEDY NIGHTS garanterer således en sjov aften for dig og dine venner, familie eller din revisor. Aftenens komikere afsløres først på selve aftenen. Der kan som altid købes kolde drikkevarer i Teater Lo Specchios bar. Hvis man tager chancen og vil købe billetter i døren, så er prisen 50 kr.

pr. stk

Pris: 40 kr.

Sted: Lo Specchio - Roskilde Amatørscene, Eriksvej 40, Roskilde.

Eivør + Support: Lucky Lo.

Fre. 24. sep. 2021 kl. 21-23

Koncerten er flyttet fra d. 25. september 2020. Billetter til den oprindelige koncert er stadig gyldige til den nye dato. Eivør har valgt at flytte sine skandinaviske koncerter fra 2020 til 2021, fordi de var en del af en større europæiske turné, der desværre ikke kunne gennemføres pga. covid-19. Der er tætte paralleller mellem Eivørs musik og det dramatiske landskab i hendes nordlige hjemland, Færøerne. "Det kan være meget hårdt og meget blidt på samme tid - og når jeg synger, ser jeg, at vildskab og blødhed blandes sammen," siger Eivør. Mens hendes oprindelse ligger i færøsk folkesang, afslører



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS OPLEVELSER



RoskildeLIVE

Eivørs seneste produktion sin fascination med de uendelige muligheder for elektronisk musik. I 2015 udkom albummet 'Slør' (på Færøsk), som indbefatter soniske sensibiliteter i numre som 'Trøllabundin' - et spøgende stykke pop bygget på den omskiftelige vokal og hypnotiske håndtromme-rytmer. I 2017 fulgte den engelske version af albummet "Slør". Eivør skrev og udgav sit første album allerede som 16-årig og brugte de næste mange år på at spille til folk-, jazz- og rock-festivaler. Som musiker er Eivør alsidig - det musikalske landskab ruller fra den færøske tåge over lette kærlighedshymner, og sangene er hyllet ind i trommer, synths, guitar og ikke mindst Eivørs fængslende vokal. Efter at have tilbragt år på landevejen, som også har bragt hende til store shows i USA og udsolgte shows i England, er næste skridt at få lavet det næste studiealbum, som udkommer i sept 2020. Albummet er sendt til tryk og det er vare at vente på de første singler. Til koncerterne i 2020 kan du både høre de velkendte sange og sange fra det kommende album; Segl, der forventes at udkomme i september. Support: Lucky Lo: <https://www.facebook.com/luckylomusic>. Den svenske multi-instrumentalist og sangskriver Lo Ersares Lo er oprindeligt fra Umeå i Sverige, men flyttede til København i 2014 som gademusikant. Hun springer mellem det velkendte og det finurlige; det groovy og det uventede. Og ligesom legens mangefarvede ruder af kridt, afdækker Lo og hendes band nyt land og emner af både lyse og mørke nuancer, imens Lo Ersares ærlige, inderlige og oprigtige vokal altid skinner igennem. Arrangementet er støttet af PULS / Nordisk Kulturfond. Forlæng oplevelsen med et besøg i The Raven: <https://gimle.dk/gimles-cafe>, der er åben før og efter koncerten
Sted: Gimle, Helligkorsvej 2, Roskilde.

Oktoberfest Roskilde 2021.

Lør. 25. sep. 2021

Kom til et brag af en Oktoberfest i Roskilde. Efter en lang periode med Coronarestriktioner er det nu tid til at hoppe i oktoberfest-tøjet og feste igennem. Vi måtte desværre aflyse i 2020, men nu er vi klar til igen at afholde den årlige oktoberfest i Roskilde Idrætspark. Martin og Stine sørger for, at der er fuld gang i festen med deres forrygende show. Der er fadøl i lange baner og store krus - der er feststemning og udklædte gæster. Efter showet fortsætter festen med DJ, masser af tysk fællessang og dans helt frem til vi slutter kl. 1:00. Gæsterne placeres ved langborde på reserverede pladser og ølfestbuffeten serveres af Slagter Frimann. Festen foregår i opvarmet telt og baren er åben for salg af øl og andre drikkevarer til absolut rimelige priser. Se billeder fra tidligere fester og få mere information her.: <http://www.oktoberfestroskilde.dk/>
Pris: 355 kr.
Sted: Træningsbanerne overfor Roskilde Idrætspark, Rådmandshaven 10, Roskilde.

Årets sidste ro-med tur - Inkl. morgenmad.

Lør. 25. sep. 2021 kl. 09-12.30

Skøn ro-med tur i kajak med instruktør. Trygge rammer hvor alle kan deltage. Inkl. morgenmad inden start & selvfølgelig alt nødvendigt udstyr. 🍀 Skøn ro-med kajaktur i Fjordlandet for let øvede 🍀.

🍀 Trygge rammer med instruktør 🍀.
🍀 Aktivt fællesskab med andre kajak interesserede 🍀.
🍀 Start og slut ved Vigen Strandpark🍀.
. Her er mulighed for at komme ud og ro i kajakken med andre ligesindede kajak interesserede i trygge rammer med en instruktør. Vi ror ud i Nationalpark Skjoldungernes Land: <http://www.nationalparks skjoldungernesland.dk> som vind og vejr tillader det og ser på noget af den storslået natur som findes. Imens er der rig lejlighed til at få opfriske eller øvet kajakteknik eller bare nyde turen, roen, duftene og lydene. Pris: kr. 225,- per person,. Inklusiv kajak, pagaj og svømmevest, uddannet kajakinstruktør, & fællesskab med andre aktive naturelskere. Deltag med egen kajak for kr. 75,-. Maks 9 deltagere på denne tur. Mødetid: kl. 15:30. Mødested: Vigen Strandpark: <https://goo.gl/maps/yPDs8hhtvH5fyBty5>, Outdoor Adventures camp, Baunehøj 7, 4000 Roskilde, Gratis parkering ved strandparken. Varighed: ca. 2,5 time. Sværhed: niveau 1 ud af 5 - alle der har lidt erfaring med kajak, er trygge ved vand og kan svømme 50 meter kan deltage. 🌱. Medbring: badetøj eller sportstøj til at bevæge sig i. Arrangør: O: <http://www.outdooradventures.dk> Outdoor Adventures: <http://www.outdooradventures.dk>. Spørgsmål stilles til Lars på telefon 5389 0585. 🌤*. Velkommen udenfor! 🌤*.
Sted: Vigen Strandpark, Baunehøjvej 7, Veddelev, Roskilde.

Kreaaktivitet: Del din drøm, og lav dit fod- eller håndtryk på stakitgærde.

Lør. 25. sep. 2021 kl. 10

I anledning af Golden Days-festivalen for børn har vi fokus på demokrati i børnehøjde. Vi dekorerer vores stakitgærde med børnenes drømme for fremtiden. Er det drømme om et bedre klima og miljø, aktiviteter mod mobning, nye legepladser eller noget helt tredje? Kom forbi og lav aftryk af fødder og hænder i maling eller tegn dem med farver. Derefter skriver du din drøm eller ønske til politikerne. Vi laminerer aftryk af hænder og fødder og fylder hegnet med børnenes drømme for fremtiden
Sted: Kreativt hus for børn - Algade 31, Algade 31, Roskilde.

Roskilde Jazz Days præsenterer: CreoleCatz.

Lør. 25. sep. 2021 kl. 10-12

Et forrygende, festligt arrangement er serveret med Creole Catz' medrivende jazz- og boogierepertoire. Louis Prima og Louis Jordans swingende rytmer, lidt Just Frost, kombineret med flerstemmig sang, giver publikum en herlig jazzoplevelse. Repertoiret er suppleret med numre fra New Orleans bl.a. af Louis Armstrong samt danske evergreens som f.eks. Sidder på et værtshus, Bel Ami, D'Angleterre, m.fl. Creole Catz har en klar køreplan til et vellykket jazzarrangement, og med deres alsidige repertoire er der musik til både det unge og det modne publikum. Orkestrets musikere har god erfaring fra de danske og udenlandske jazzscener, bl.a. fra New Orleans, hvor musikerne i Creole Catz har fundet inspiration til at spille den medrivende glade jazz. Orkestrets solide swing, rytmik, humør og præsentation af numrene gør, at Creole Catz har god kontakt til både de, der vil lytte og danse. Creole Catz' besætning består af: Stig Fisker, trompet, guitar, banjo og vokal Kim Jensen, klarinet, tenorsax og



RoskildeLIVE

vokal Nicolai Øgendahl Brandt, piano og vokal Ivan Laugesen, kontrabas Mads Holck Mogensen, trommer og vokal
Gratis.

Sted: KunstSmedjen på Musicon, Bagtæppet 8, Roskilde.

Plantebyttedag.

Lør. 25. sep. 2021 kl. 10-13

Efterårets plantebyttedag. Du kan bytte, give eller få: stauder, potteplanter, stiklinger, løg, frø. Alle er velkomne. Medbring dine overskudsplanter, frø eller stiklinger, eller kom blot forbi til en havesnak og få informationer om Grøn Hverdag, Danmarks Naturfredningsforening, Roskilde Økologiske FødevarerFællesskab, m.m. Næste plantebyttedag forventes afholdt første lørdag i maj

Gratis.

Sted: Hestetorvet, Hestetorvet, Roskilde.

Gong meditation.

Lør. 25. sep. 2021 kl. 10.30-11.30

Den smukke gamle kirkegård i Sct. Hans Have danner rammerne for Gong meditationen. Gong meditation er en fantastisk måde at "give slip" og komme dyb ind i stilheden. Den smukke gamle kirkegård i Sct. Hans Have danner rammerne for Gong meditationen. Gong meditation er en fantastisk måde at "give slip" og komme dyb ind i stilheden. Under Gong meditationen lader du dig forkæle, og muligvis åbner gongens toner en ny dimension inden i dig. Måske kommer du dybere ind i dig selv, end sindet og den menneskelige hørelse kan nå. Gongens vibrationer har ligeledes en healende effekt på dit nerve- og endokrine system. Det kan løsne op på skader i dit væv eller dine knogler. Den hjælper dig til at komme i dyb afslapning og give slip på dine spændinger. Det hjælper med at rydde op i vores underbevidsthed og frigive non-stop tanker. Hvad er Gong. En Gong er et gammelt helligt instrument til helbredelse, foryngelse og transformation. Den producerer en stærk lydbølge/vibration, som fysisk stimulerer kroppen ved at påvirke hudens overflade og hver eneste celle. På celleplan er effekten at cellerne finder tilbage til sin egen frekvens. Det højner din krops frekvens og styrker dit immunforsvar. Lydbølgerne balancerer også nervesystemet og påvirker din energi. Vi starter med lette åndedrætsøvelser for at sætte gang i kroppens energibaner. Derefter en mantra meditation og Body scanning. Hvorefter du lægger dig ned og lader Gongens vibrationer skylle over dig. Du skal bare give slip og nyde alt det skønne der strømmer mod din krop. Medbring en yogamatte/ underlag, samt et tæppe til at lægge over dig. Medbring evt. en pude til at lægge under dine knæ, så du får en mere afslappende liggestilling. Hvis det er svært at ligge ned, så medbring en taburet du kan sidde på. Alle kan være med uanset alder og fysik. COVID-19 retningslinjer. Vi følger til enhver tid de gældende retningslinjer fra myndighederne. Det betyder også, at restriktionerne kan ændre sig dag for dag. Nuværende retningslinjer er en meter mellem hver deltager man ikke deler husstand med. Hvor: På kirkegården bag Sct. Hans Haves café. Forbehold: Hvis det er regnvejrr eller kraftig blæst, aflyses arrangementet og pengene betales tilbage. Gongspillere: Betina Manniche er uddannet pædagog. Hun er der ud over NLP terapeut samt

hypnoterapeut og også yoga instruktør indenfor Hatha og yin yoga'en. Sidst men ikke mindst udøver hun klangmeditationer, klangmassør og endvidere Gong spiller. Arnlaug Björg Hálfdanardóttir er født i Island og er sygeplejerske. Hun er Master i Business Coaching, Kundalini yoga instruktør samt Gong spiller og Gong therapy udøver

Pris: 150 kr.

Sted: Sct. Hans Have, Bistrup Allé 36, Roskilde.

Teater Patrasket viser Solsorten.

Lør. 25. sep. 2021 kl. 11

En forestilling om at turde træffe nogle valg, give slip på sine bekymringer og - måske - få vinger. Hver dag farer Fru Meier rundt og gør sig alverdens bekymringer, mens Hr. Meier spiller musik og hygger sig med sine sysler. Men en dag finder Fru Meier en solsorteunge, som hun er nødt til at tage sig af. Baseret på Wolf Ehrlbruchs historie "Solsorten". Fortalt med klovnelogik, musik og poetisk flyvefærdighed. For børn fra 4-8 år og deres voksne

Pris: Adgangsbillet 25 kr.

Sted: Roskilde Bibliotek, Dronning Margrethes Vej 14,

Roskilde.

Lørdagsjazzen: Blå Mandag Jazzband feat. Bentzen.

Lør. 25. sep. 2021 kl. 11-00

Denne dag vil vi blive beriget med et jazzband, der består af en håndfuld musikere, der kan starte og slutte samtidig. Og når de også kan spille og få smilene frem hos publikum og skabe fest og glæde, ja så har vi et godt jazzband: BLÅ MANDAG JAZZBAND. Dørene åbner kl. 10:30, og koncerten starter kl. 11:00. Der er fri entré. I mens du nyder tonerne kan du forsyne dig i baren, og i pausen er der mulighed for at bestille en Scat-wich, også kendt som en sandwich. Koncerten er siddende. Forlæng oplevelsen med et besøg i The Raven: <https://gimle.dk/raven>, der er åben efter koncerten

Sted: Gimle, Helligkorsvej 2, Roskilde.

