

KREATIV HELG

Vi ønsker velkommen til Kreativ Helg søndag 19. september kl.10-16 på Steinerskolen!

Kreativ Helg er et arrangement for alle Steinerskolens barn, foresatte og medarbeidere, og består av flere kurs som foreldrene ved skolen holder. Det er en sosial møteplass og en flott mulighet til å bli kjent med nye familier ved skolen samtidig som man lærer noe nytt og spennende.

Kursene har forskjellig varighet, men det er lagt opp til felles bespisning med deilig båluppe fra 12:00-14:00.

Vi har flere spennende kurs å velge mellom! **Påmeldingfristen for kursene er tirsdag 14. september!**

Av hensyn til kursholderne ber vi om at foreldre/voksne i følge med de minste barna (1.-4. klasse) selv er ansvarlige for dem. På denne måten kan kursholderne konsentrere seg om å gjennomføre kursene på best mulig måte. Om de voksne ikke skal ta kurset sammen med barna, ber vi dere om å være tilgjengelige for dem. Ellers er vi veldig takknemlige for den hjelp vi kan få ved bl.a. lunsjtider, rydding, assistering ved de ulike kursene o.l.

Vi ønsker å dokumentere Kreativ Helg gjennom bilder, og legger gjerne ut disse på skolens hjemmeside. Hvis noen vil reservere seg mot dette eller ikke vil at barna skal være med på bildene ber vi dere være vennlige å gi beskjed til kursholder om dette.

Vi minner om at vi følger gjeldende smittevernregler.

KURSBESKRIVELSER:

TAEKWON-DO

Taekwondo er en kampsport med røtter som strekker seg flere tusen år bakover i tiden og kommer fra Korea. Taekwon-Do betyr «fot, hånd, kunst». Det er en kampsport som er basert på selvforsvar uten våpen. Man bruker kroppens ytterste ledd som naturlige våpen, og man legger stor vekt på hånd- og spesielt sparketeknikker i taekwondo. Mer info for de som er interessert på <http://arendal.ntkd.no>

I dette kurset vil det bli en innføring i kampkunsten Taekwon-Do. Vi tar for oss noe av pensumet til hvit beltegrad og gir innblikk i hva taekwondo er og lærer noen grunnleggende teknikker, selvforsvar og spark/slag (spesialteknikk) på puter. Instruktøren gir også en kort oppvisning i mønster (sammensetning av teknikker mot en innbilt motstander) og knusing.

Møt opp i vanlig treningstøy. Vi trener barbeint.

Kursholder: André Roshan

Målgruppe: Fra fylte 8 år og oppover

Antall deltakere: 8 plasser på hver gruppe

Tidspunkt: kl. 10:00-12:00 (gruppe 1) og kl. 13:00-15:00 (gruppe 2)

BEEWRAPS:

Bivoks-wraps er et naturlig og bærekraftig alternativ til plastikk- og aluminiumsfolie som kan brukes om og om igjen. Holder maten frisk og fin lenge! På dette kurset vil vi vise hvordan man kan lage Beewraps. Perfekt til å pakke inn nistematen!

Kursholder: Laila Kruse

Oppgave: Klippe til stoff, lage wraps i ovn

Målgruppe: Fra fylte 10 år og oppover

Antall deltakere: 4 plasser på hver gruppe

Tidspunkt: kl. 10:00-12:00 (gruppe 1) og kl. 14:00-16:00 (gruppe 2)

ARABISK/FARSI SKRIFTKURS:

På dette kurset får du litt informasjon om språkene og utviklingen av dem, samt noe historie. Målet er at du skal kunne skrive navnet ditt selv på arabisk.

Ta med penn og noe å skrive på!

Kursholder: Younes Shahriari

Målgruppe: Fra ungdomstrinnet og oppover

Antall deltakere: 15 plasser på hver gruppe

Tidspunkt: kl. 10:00-12:00 (gruppe 1) og kl. 14:00-16:00 (gruppe 2)

FØRSTEHJELP:

Her tar vi for oss grunnleggende hjerte-/lungeredning, og går gjennom forskjeller på voksen og barn. Vi lærer også om stabilt sideleie og hvordan oppnå frie luftveier, og hva man skal gjøre når fremmedlegemer tetter disse. Vi vil også foreta simuleringsøvelser.

Kursholder: Leonardo Holm

Målgruppe: Fra 6 år og oppover

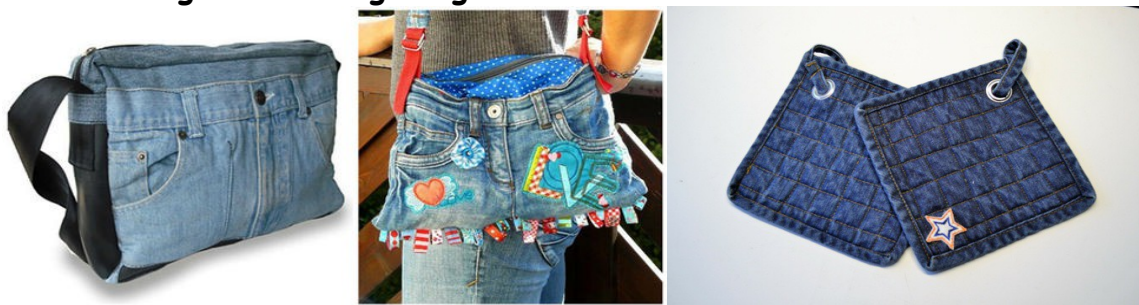
Antall deltakere: 6 plasser

Tidspunkt: kl. 13-16 (Mulig vi avslutter før.)

REDESIGNKURS

Er du en kreativ sjel, liker å jobbe med tekstiler og skape nytt av gammelt? Da er dette kurset for deg! Her blir det bærekraftig gjenbruk og enkel redesign av gamle dongeribukser. Vi skal sy en bøttehatt, eller en enkel veske, eller kanskje du har forslag til annet som kan produseres relativt hurtig. Ha da gjerne en plan på hva du ønsker å lage, før du kommer. Jeg tar med mønster til bøttehatter, om du ønsker å sy dette.

VIKTIG! Til selve kursdagen må du ta med deg minst 2, gjerne flere gamle dongeribukser, som du kan bruke til ditt arbeid. Du må også ta med deg stoffsaks, målebånd, knappenåler og synåler og ellers det du tenker at du vil kunne trenge til ditt arbeid, sånn som knapper, bånd, blonder, glidelåser, tekstilmaling etc. Ikke glem godt humør!



Kursholder: Linda Bartolomei

Målgruppe: Alle, men du må være fortrolig i bruken av symaskin. (Det blir ikke tid til opplæring.)

Antall deltakere: 5 plasser

Tidspunkt: kl. 13:00-16:00



SALSA og BACHATAKURS:

Bli med å lær deg de grunnleggende stegene i salsa og bachata!

For å overholde smittevernreglene så blir det solo-kurs hvor vi trener basic steg og lærer en liten koreografi.

Gå i behagelig tøy/treningstøy. Ta gjerne med vannflaske!

Kursholder: Charlotte Lea

Målgruppe: Fra ungdomsstrinnet og oppover

Antall deltakere: 20 plasser

Tidspunkt: Kl. 10:00-12:00

DRILL:

På dette kurset vil vi gi en innføring i stavdrill og dusker. Her blir det bevegelse og moro til musikk!

Gå i behagelig tøy/treningstøy. Ta gjerne med vannflaske!

Kursholder: Embla Kruse

Målgruppe: Fra 6 år og oppover

Antall deltakere: 15 plasser

Tidspunkt: Kl 13:00-16:00

KLESMALING:

Oppsirkulering av gamle klær og sko. Gi klær og antrekk ett nytt, personlig og unikt design og uttrykk ved hjelp av klesmaling! Kanskje du har et plagg du synes kunne trenge litt nytt liv? Da har du muligheten til å gjøre det på dette kurset! Kurset vil bli holdt delvis på norsk og delvis på engelsk.

Viktig! Ta med gamle klær og/eller sko du ønsker å male på kurset! Husk også på at du må enten bruke noe «arbeidstøy» eller ta med deg noe som kan beskytte klærne du går i, siden disse kan få flekker!

Kursholder: Alando Bernard

Målgruppe: Fra 6 år og oppover

Antall deltakere: 10 plasser på hver gruppe

Tidspunkt: kl. 10:00-12:00 (gruppe 1) og kl. 14:00-16:00 (gruppe 2)