

# **Aktivitetstilbud**

**og**

# **Undervisnings- program**

# **Sæson 2020-2021**

Vi har hermed fornøjelsen at byde dig velkommen til den nye sæson 2020-2021 med et inspirerende undervisningsprogram med flere nye tilbud samt en spændende vifte af forskellige aktiviteter og klubber, hvor man kan møde ligesindede og få gode oplevelser.

# UNDERVISNINGSPROGRAM

I det følgende vil vi præsentere de kurser, som vi afholder i samarbejde med AOF Nord. Der er både nye og allerede kendte kursustilbud at vælge imellem.

Har du en god idé til et nyt kursus, så skriv til os på mailen

[undervisningsleder@dbsaalborg.dk](mailto:undervisningsleder@dbsaalborg.dk), og vi vil arbejde ihærdigt på at

oprette det, hvis der er tilmeldinger nok.

Annoncering af eventuelle nye kurser vil ske i Medlemsbladet og på

hjemmesiden [www.dbsaalborg.dk](http://www.dbsaalborg.dk)

Undervisningen er delt op i en efterårs- og forårssæson – afbrudt af en juleferie.

Efterårssæsonen starter i uge 38 (mandag den 14. september 2020 og slutter i uge 50 (fredag den 11. december 2020). Alle hold har 12 gange. Der er efterårsferie i uge 42.

Forårssæsonen starter op i uge 1 (mandag den 4. januar 2021) og slutter i uge 17 (fredag den 29. april 2021) I alt 15 gange efter jul, med vinterferie i uge 8 og påskeferie i uge 13 (fra tirsdag den 30. marts til og med mandag den 5. april 2021).

Hold, der ikke kan gennemføre sine lektioner på grund af påskeferie, aftaler i samråd med underviseren et andet tidspunkt for udskudte lektioner, således man får alle de lektioner, man betaler for.

Strikkehold i Åbybro samt Litteratur har kun undervisning i ulige uger.

Hvis holdet har en længere eller kortere sæson, vil det være angivet under holdinformationen nedenfor.

## Undervisningssted:

Hvis ikke andet er angivet foregår undervisningen i DBS Kreds Aalborgs lokaler på Vesterbro 62A, 9000 Aalborg.

## **Kursusgebyr:**

Pris for deltagelse på et hold er 600 kroner. For hold der kører i længere eller kortere tid end de 27 gange samt workshops reguleres kursusgebyret.

Kursusgebyret opkræves i 2 rater á 300 kroner.

1. rate forfalder ultimo oktober 2020.

2. rate forfalder ultimo januar 2021.

Opkrævningerne udsendes af kredsens kasserer.

Beløbet kan også indbetales på DBS Aalborgs girokonto:

Kortart: 01 Kontonummer: 601 9684

Der ydes ingen refusion af kursusgebyret, hvis man stopper på et hold, eller man enkelte gange ikke møder op til undervisning.

Eventuelle restanter kan ikke deltage på nye hold før kursusgebyret for sæsonen 2019-2020 er betalt.

## **Kørsel**

Såfremt du ikke selv kan komme frem, kan du få kørsel til aktiviteterne.

Kørslen vil blive tilrettelagt efter tilmeldingsfristen. Den foretrukne transportmåde er flex eller flexhandicap kørsel.

Kørsel koster 20 kr. pr. tur.

Du skal i første omgang selv betale taxaen, og vil efterfølgende få refunderet differencen over 40 kroner, som er din egenbetaling for en tur frem og en tilbage.

Er differencen mellem 0 - 10 kroner, pr gang sker refusion efter sæsonafslutning.

Husk at få kvittering som dokumentation for dine udgifter.

Ovenstående kørselsregler gælder hvis du bor i samme kommune som aktiviteten. Bor du i en nabokommune eller længere væk fra aktiviteten kan der ydes kørsel fra nærmeste busterminal eller togstation til undervisningsstedet eller klubaktiviteten.

Al henvendelse omkring kørsel, når sæsonen er startet, rettes til kørselsleder Annette Winther på tlf. 30 85 90 40.

## **Tilmelding**

Tilmelding skal ske senest fredag den 7. august 2020.

Du kan tilmelde dig på

[undervisningsleder@dbsaalborg.dk](mailto:undervisningsleder@dbsaalborg.dk) eller på telefon 22 35 52 56 (Gitte) eller 22 81 00 99 (Ulla)

Hvis undervisningslederen ikke har kontaktet dig senest 1 uge før opstart af det/de hold, du har tilmeldt dig, er du optaget på holdet.

Hvis du får lyst til at deltage i et hold efter sæsonen er startet, så kontakt undervisningslederen for nærmere aftale.

For alle hold og kurser gælder et minimum antal på 3 deltagere for at holdet eller kurset kan oprettes.

På de følgende sider kan du se vores undervisningsprogram. Som noget nyt vil der i denne sæson også blive mulighed for at deltage i workshops, der vil forløbe over en weekend eller to. Fx fredag eftermiddag og lørdag.

De nye tiltage vil være markeret med ordet NYHED.

Så glæd dig til at se alle de gode tilbud vi har samlet til dig. Og glem ikke at se aktivitetstilbuddene, som kommer lige efter undervisningsprogrammet. Der er også mange gode og spændende tilbud for den kommende sæson.

## **HER STARTER PROGRAMMET:**

### **Slægtsforskning . NYHED**

Mandag kl. 09.00-12.00.

Underviser: Lars Peter Petersen.

Hvordan finder man sine rødder? På kurset vil vi lære hvordan vi finder og organisere oplysninger om vore forældre og forfædre. Vi gennemgår alle de kilder som kan hjælpe os med oplysninger om forfædrene. Du er velkommen til at tage en ledsager med som kan læse håndskrift for dig, ledsager er gratis med.

### **ZoomText for begyndere**

Mandag kl. 12.30 –15.30.

Underviser: Børge Andersen.

Har du fået pc med ZoomText og vil du gerne lære mere om hvordan man for eksempel sender mails og bruge et tekstbehandlingsprogram mv.?

Dette kursus er for brugere, der har lidt kendskab til brug af ZoomText. Er du helt ny i ZoomText kan du kontakte visitator Annette Winther fra BORN på tlf. 30 85 90 40 omkring ansøgning i kompenserende kursus i dette.

### **Syning**

Mandag kl. 14.00-17.00.

Underviser: Hanne Hansen.

Er der noget skønnere end at tage tøj på, som man føler sidder som det skal? Og så endda få muligheden for selv at skabe det?

Vi syr ikke kun nyt tøj, men der er også mulighed for at ændre lidt på den gamle garderobe, som man er blevet træt af at kigge på.

### **Yoga**

Mandag kl. 14.15-15.45.

**Underviser: Lene Skov.**

**OBS: Dette hold kører fra 14. september 2020 til 28. juni 2021.**

Yoga er for mange et befriende pusterum, som styrker kropsbevidstheden samtidigt med, det øger evnen til at finde ro i sig selv. I en rolig atmosfære arbejder vi hele kroppen igennem i en vekselvirkning mellem klassiske yogastillinger og supplerende øvelser, der smidiggør, styrker og vedligeholder kroppen. Lange stræk retter kroppen ud. Åndedrætsøvelser forbedrer vejrtrækningen samtidigt med det skaber ro. Balanceøvelser skaber ligevægt, ens evne til at stå fast bliver styrket både fysisk og menneskeligt. Vi slutter af med afspænding, hvor dagens øvelser får lov at lande i kroppen og sindet. Du behøver ikke at have beskæftiget dig med yoga tidligere, være i god form eller være smidig. Undervisningen tilpasses den enkelte.

### **EDB for øvede ZoomText 1**

**Tirsdag kl. 9.00-12.00.**

**Underviser: Lars Peter Petersen.**

**Grundlæggende Windows 10 og Office 2016**

Lær de grundlæggende funktioner i brug af Pc'en Altså her tager vi fat på de grundlæggende ting for at få computeren til at hjælpe dig. Vi vil arbejde med følgende ting:

- Mapestruktur i Windows
- hjælpeprogrammer i Windows
- virusproblemer
- det grundlæggende i Office pakken
- samt emner du har problemer med.

### **Strik**

**Tirsdag kl. 9.00-12.00.**

**Underviser Tove Pedersen.**

Her kan du strikke alt hvad du har lyst til. Vi strikker i alle slags garner og farver.

Du får en kyndig vejledning, så dit strikkeresultat bliver veludført.

### **Vævning**

**Tirsdag kl. 09.45-12.45**

**Underviser Henny Elholm**

Der er kommet gang i vævene igen i vores lokaler. Og der er mulighed for at lave spændene ting til hjemmet og dig selv. Der er plads til både nybegyndere og øvede.

### **EDB for viderekomne Zoom-Text - 2**

**Tirsdag kl. 12.30-15.30**

**Underviser: Lars Peter Petersen.**

**Office 2016 videregående**

**Et kursus hvor vi lærer lidt mere avancerede ting i Word og Excel, og de andre Office programmer.**

**Det forventes at du kan bruge mapper og filsystemet, kopiering, samt have lyst til at lære avancerede ting i Office pakken, herunder lære programmering i Excel.**

**Det vil her være muligt at tage emner op som du synes er spændende.**

### **Studiekreds**

**Tirsdag kl. 12.45 –15.00.å**

**Underviser Tove Pedersen.**

**Kontakt undervisningsleder for mere info om dette hold.**

### **Strik - Aabybro**

**Tirsdag kl. 14.00-17.00**

**Undervisningssted: Kirkevej i Aabybro tirsdag i ulige uger.**

**Underviser: Henny Elholm.**

**Her kan du strikke alt fra babytæpper, hatte og tasker til toppe, bluser og cardigans i forskellige sværhedsgrader. Få en individuel vejledning i hvad du vil strikke, således resultatet bliver smukt og veludført. Både nybegyndere og øvede strikkere kan deltage.**

### **Strik og hækling - 1**

**Onsdag kl. 9.00-12.00.**

**Underviser: Yvonne Micheelsen.**

**Du kan strikke eller hækle hvad hjertet begærer.**

**Få individuel vejledning og hjælp til opskrift, garn- og farvevalg, evt. rettelser af småfejl og montering.**

**Såvel nybegyndere og øvede strikkere og hæklere kan deltage.**

### **Skind og læder.**

**Onsdag kl. 9.00-12.00.**

**Underviser Ann Nielsen.**

**Her er der mulighed for at sy emner i skind f.eks puder, bæltter, etuier, punge og lignende.**

**Du kan også selv designe en taske efter dine behov og ønsker. Har du tøj, tasker eller andet, der skal repareres, kan du også gøre det på dette hold.**

### **Strik og hækling - 2**

**Onsdag kl. 12.30-15.30.**

**Underviser Yvonne Micheelsen.**

**Du kan strikke eller hækle hvad hjertet begærer.**

**Få individuel vejledning og hjælp til opskrift, garn- og farvevalg, evt. rettelser af småfejl og montering. Såvel nybegyndere og øvede strikkere og hæklere kan deltage.**

### **Madlavning**

**Onsdag kl. 15.00-18.00**

**Undervisningssted: Lejbjergcentret, Sonjavej 2, 9000 Aalborg**

**Underviser: Ann Nielsen. Kom og vær med til at lave mad.**

**Man har selv indflydelse på, hvilke retter vi laver. Det kan være alt fra traditionel dansk mad til retter fra andre lande. Vi bager hver gang så man får brød eller kage med hjem.**

**Når maden er lavet spiser vi sammen.**

### **Spinning NYHED**

**Som et forsøg vil vi prøve at oprette et hold i efterårssæsonen.**

**Tidspunkt: Onsdag fra 16.30-18.00**

**Underviser: ?**

**Undervisningssted: AOFs lokaler, Mylius Erichsensvej 1, 9210 Aalborg SØ.**

**Så har du bare ventet på dette hold i spinning, så meld dig til så vi kan få gang i cykelbenene.**

**Det er en god og aktiv måde at få motion på.**

### **Sjov med din førerhund**

**Onsdag kl. 17.00-20.00.**

**Undervisningssted: Vesterbro 62 A og andre træningsområder**

**Underviser Lene Brink Christensen.**

**Kunne du tænke dig at lave noget sjov med din førerhund, så har vi et kursus der passer til dig. Det drejer sig ikke om føringsmæssige ting, da det er på reelle førerhundekurser dette skal tages hånd om.**

**På sjov med din hund kurset vil vi bruge Vesterbro 62 A og andre træningsområder i byen, hvor vi kan træne vores hunde.**

### **NEM-ID – ZoomText**

**Torsdag kl. 9.00-12.00**

**Underviser: Lars Peter Petersen.**

**Kurset henvender sig til nybegyndere, der vil prøve "Det digitale Danmark".**

**Kursisterne opnår færdigheder i at kunne betjene sig selv som e-borger.**

**Vi starter med at oprette og anvende nøglekortet fra NemID.**

**På kurset arbejder vi bl.a. med disse emner**

**- Hvad er en computer, tastatur, mus, printer mv.**

- Skat.dk
  - Borger.dk
  - E-boks.dk
  - Netbank
  - Kommunernes hjemmesider
  - Pensionskasser
  - Informationssøgninger
  - Sende e-mail til de offentlige myndigheder
- Kurset tilrettelægges ud fra kursisternes behov og ønsker.  
Vi arbejder i et tempo, så alle kan følge med.

### Litteraturkreds      NYHED

Torsdag Tidspunkt kl. 9.30-11.45

OBS – holdet kører 1. og 3. torsdag i måneden.

Vi starter med, at jeg fortæller lidt om dagens nyheder lidt om hvad der er sket i Aalborgområdet siden sidst. Hvis der er specifikke artikler man ønsker læst højt kan det også lade sig gøre her. .

Derefter diskuterer vi den bog, som vi har valgt at læse og fordybe os i.

### VoiceOver for lettere øvede

Torsdag kl. 13.30-15.00.

Underviser: Annette Winther.

Har du lyst til at lære mere om hvad du kan bruge VoiceOver og fx Siri til på din Iphone? Er du lige startet med eller mangler udfordring i at bruge VoiceOver og Siri så er kurset her for dig.

Hvis du ikke har brugt VoiceOver før kan du kontakte visitator Annette Winther fra BORN omkring ansøgning om kompenserende kursus i dette på tlf. 30 85 90 40.

### Strik

Fredag: kl. 12.00 15.00.

Underviser: Tove Pedersen.

Her kan du strikke alt fra babytæpper, hatte og tasker til toppe, bluser og cardigans i forskellige sværhedsgrader. Få en individuel vejledning i hvad du vil strikke, således resultatet bliver smukt og veludført. Både nybegyndere og øvede strikkere kan deltage.

### Sang og sangteknik      NYHED

Undervisningssted. Ikke kendt endnu.

Underviser: Ida Christensen

Holdet mødes hver 2. uge.



Da vi endnu ikke har helt klarhed over hvor undervisningen skal foregå, er du i samråd med Ida med til at finde ud af hvilken uge dag I skal mødes og have det rigtig rart med sang og musik.

## NYT NYT NYT NYT NYT

Som nævnt vil vi i denne sæson udbyde forskellige workshops til dig, der ikke har tid og lyst til at gå til undervisning hver uge.

Vi har foreløbig planer om 5 til 6 workshops, men der kan sagtens dukke flere op i løbet af sæsonen. Så hold øje med Medlemsbladet og vores hjemmeside og Facebookside.

Hvis du synes nogle af de nævnte workshops er noget du absolut ikke må gå glip af, kan du forhåndstilmelde dig til undervisningslederen.

Endelig tilmelding og betaling vil som sagt komme i Medlemsbladet og vore andre sociale platforme.

De angivne tidspunkter er cirka tidspunkter, og de endelige datoer kommer sammen med opslag om endelig tilmelding og yderligere info om kursernes indhold.

**MEN DU KAN GLÆDE DIG TIL AT PRØVE FØLGENDE:**

### MACRAME

Cirka ultimo september.

MACRAME er en knytteteknik, der består af forskellige knuder, teknikken stammer fra det 13. århundrede. Teknikken er opfundet af arabiske vævere. I 70'erne var det meget moderne, og nu har MACRAME fået en renæssance. I vil lære de forskellige knuder og bindinger at kende, og bruge dem til et færdigt produkt.

Underviser er Kirsten Frederiksen.

### KREATIV MED BLOMSTER

I oktober (evt. både et kursus i Aalborg og et nord for fjorden)

I efteråret er det dejligt at kunne lave noget der kan pynte lidt på hverdagen.

Hvad og hvordan kommer der mere om senere.

Underviser er Kirsten Frederiksen.

### FILTNING

Ca. oktober/november måned er det så filtning du kan forsøge dig med. Der kan laves mange fine og sjove ting med filteteknikken, som man får mulighed for at snuse til.

Underviser er Bente Sørensen fra Filtestedet.

### KREATIVE DEKORATIONER OG PYNT

November/december – evt. et hold i Aalborg og et syd for fjorden.

Få inspiration til at lave fine ting til pynt til julen.

Nærmere om hvad det bliver kommer senere.

Underviser er Kirsten Frederiksen.

### KREATIV PÅSKE

I marts måned laver vi sjove påskesager. Lad fantasien boble. Vi skal lave forskellige sjove påskeæg til at hænge op og pynte.

Underviser: Kirsten Frederiksen

### SMYKKER TIL MIG

Et forårskursus i Aalborg

Få mulighed for at snuse til hvordan man kan lave smykker.

Af hvad og hvordan – ja det røber vi senere.

Underviser: Kirsten Frederiksen.

# AKTIVITETSTILBUD

## (Klubber)

Du har også mulighed for at deltage i en af vore mange klubber i kredsen. Herunder kan du se hvilke klubber og hvor de holder til og hvad man laver i klubberne.

### Klubber i oplandet:

#### Klub 21 Aars

Mødested: Aktivitetscentret, Bymidten, 9600 Aars.

Hver mandag kl. 10.00-12.00.

Klubbens ledere: Ninna Christensen tlf. 98 62 40 18.

Vi starter den første mandag i september og har møde hver mandag frem til og med april måned. Kun afbrudt af ovennævnte ferier.

Det er gratis at deltage. Klubben afholder foredrag og underholdning af forskellig art.

Ring og hør nærmere om vores program.

Kom og vær med til at præge klubben.

Kørsel efter kredsens gældende regler.

#### Klub Jammerbugt

Vi mødes hver anden tirsdag i lige uger kl. 13.30-16.15, 1. gang tirsdag den 8. september 2020.

Mødested: Sport og Kulturcenter, 9460 Brovst.

Klubleder: Else Aaved tlf. 21 75 54 82

Klubben lægger høj vægt på socialt og hyggeligt samvær. Der bliver

arrangeret foredrag og underholdning.

### Klub Rebild

Vi mødes den første mandag i måneden fra kl. 13.00-15.00.

Mødested er Stubhuset, Grangårdsvej 11, 9530 Støvring.

Klubledere: Tommy Simonsen tlf. 96 33 08 66 og Maj Lis Christiansen tlf. 40 13 55 64.

I klubben arrangeres forskellige foredrag, underholdning og andet af medlemmernes interesse.

Vi får også en kop kaffe og et stykke brød til møderne.

Kørsel til Klub Rebild arrangeres af Tommy Simonsen.

Kontakt gerne klublederne for mere information.

### Klubber i Aalborg:

#### Forsamlingshuset

Vesterbro 62 A, 9000 Aalborg kl. 14.00 – 16.30.

Værter: Annette Winther 30 85 90 40 og Gitte Micheelsen 22 35 52 56.

Forsamlingshuset samles den første tirsdag seks gange årligt - oktober, november, december, februar, marts og april.

Her er højt til loftet og "armene" ud til siden.

Alle er velkomne til en snak.

Vi arrangerer bl.a. foredrag, musikalsk underholdning, syng-med arrangementer, julebanko med fine gevinster og hvad I ellers har lyst til.

Vi annoncerer i Medlemsbladet og på [www.dbsaalborg.dk](http://www.dbsaalborg.dk) .

#### Kristineklubben.

Klubbens formand Jytte Pedersen tlf. 98 14 29 07 og mobil 20 73 29 02.

Klubben er for kredsens damer. Klubbens medlemmer mødes den 2.

onsdag i hver måned fra oktober til maj fra kl. 14-16.30 i Vejgaardhallen, Vejgaard Torv 3, 9000 Aalborg.

Der bliver hver gang arrangeret foredrag med tilhørende demonstration og lignende. Så er der også hygge med kaffe, the og snitter. Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag i Kristineklubben man må gerne tage en ledsager med hvis man har brug for det.

De enkelte arrangementer annonceres i medlemsbladet.

Sæsonen slutter i maj måned med en udflugt.

#### Mandelaugget

Oldermand Henning Elholm tlf.: 29 88 53 57 e-mail

henningelholm@youmail.dk

Klubbens aktiviteter og mødesteder vil man få tilsendt individuelt på e-mail med indbydelse til de forskellige arrangementer.

Klubbens mødested er sædvanligvis i vore lokaler på Vesterbro 62 A, Aalborg den 2. mandag i hver måned med start 2. mandag i september.

Mandelaugets målsætning er:

”At samle laugets brødre til informerende og underholdende arrangementer samt på enhver måde at stimulere et broderligt kammeratskab”. Fra september til afslutning i juni.

Ønsker du at blive medlem af laugets, skal du henvende dig til oldermændene.

#### EDB-Klubben

Formand: Finn Bjørn tlf. 22 75 59 30 [formand@klubedb.dk](mailto:formand@klubedb.dk)

Klubben er i fuld gang igen, og de mødes den sidste mandag i hver måned undtagen juni og juli på Vesterbro 62A, Aalborg.

Der er gode foredrag og hjælp at hente hos hinanden. Er du interesseret i computere, så kom og vær med. Se også vores hjemmeside [www.klubedb.dk](http://www.klubedb.dk) hvor du kan se det månedlige program.

#### Gymnastik

Vi mødes hver mandag fra kl. 11.30 –13.30 på Vesterbro 62A, Aalborg, for at dyrke gymnastik. Alle kan være med i deres tempo. Derefter nyder vi kaffe/te og et par stykker mad sammen.

Gymnastikken foregår på frivillig basis og der ydes ikke kørsel hertil.

Kontaktperson er Jytte Pedersen tlf. 98 14. 29. 07, som du kan ringe til med henblik på opstartsdato og yderligere information.

#### Showdown

Formand: Esben Raal Lee Andersen tlf: 51 54 07 06. E-mail [onkelfesten@gmail.com](mailto:onkelfesten@gmail.com)

Vi mødes hver torsdag eftermiddag mellem 15-20, ved det grønne bord på Vesterbro 62A, Aalborg.

Der er en god sportsånd, men også tid til hygge og smil.

Har du lyst til at prøve at spille Showdown eller vil du vide hvad det er og prøve det, så kontakt formand Esben Andersen på ovenstående telefon eller mail.

Du kan også se mere på klubbens Facebookside – Aalborg Showdown Klub.

#### Aalborg Elektronskydning

Skulle du have en skytte gemt i maven så er elektronskydning måske noget for dig. Vi holder til hos Aalborg Firmasport på godthåbsgade skole i Nørresundby, og skyder hver torsdag fra kl. 18 til cirka 21:30 fra første torsdag i september til sidste torsdag i marts.

Vil du vide lidt mere så kig ind på vores hjemmeside [www.aalborgelektronskydning.dk](http://www.aalborgelektronskydning.dk)

Eller følg os på [www.Facebook.com/elektronskydningaalborg](http://www.Facebook.com/elektronskydningaalborg)  
Du er også meget velkommen til at kontakte formand. Torben Frederiksen.  
Mobil telefon: 30 49 59 20  
Eller mail:[info@aalborgelektronskydning.dk](mailto:info@aalborgelektronskydning.dk)

#### Tandemklubben

Klubbens formand er Hanne Nielsen, tlf. 60 78 78 80

Hver onsdag aften i sommerperioden er der mulighed for fra april til oktober - at komme ud at køre på tandem. Vi starter fra vores klubhus, Mølholmsvej 32, med en seende pilot og kan selv bestemme turens længde, ligesom man selv kan tage stilling til, om man vil med i klub konkurrencerne, der afvikles forskellige steder i løbet af sæsonen.

#### Kompenserende undervisning:

Som nævnt under nogle af undervisningsholdene kan man søge om kompenserende undervisning, hvis man har behov for at lære at bruge fx Zoom Text, VoiceOver med mere.

Kontakt visitator Annette Winther på 30 85 90 40 eller

[annette.winther@blind.dk](mailto:annette.winther@blind.dk) og hør nærmere om muligheder og få hjælp til ansøgning.

#### FØLG OGSÅ MED I KREDSENS AKTIVITETER PÅ NETTET

Du kan tilmelde dig vores nyhedsbrev på [info@dbsaalborg.dk](mailto:info@dbsaalborg.dk) eller på tilmeldingsformularen på vores hjemmeside [www.dbsaalborg.dk](http://www.dbsaalborg.dk) hvor du også kan finde mange gode tilbud, informationer og hvad der ellers rører sig i kredsen.

Du kan også finde os på vores Facebookside Dansk Blindesamfund Aalborg samt blive medlem af Facebookgruppen DBS kreds Aalborg – Info og aktiviteter.

Du kan også følge os på Instagram [dbsaalborg](https://www.instagram.com/dbsaalborg) og vi er også på twitter.

Vi håber at se dig i sæsonen 2020/2021 til gode oplevelser med ligesindede.

Der forbeholdes ret til ændringer i aktivitetstilbud og undervisningsprogrammet undervejs hvis nødvendigt.