



## Gigtforeningens Oplysningskreds i Ringsted

Gigtforeningens Oplysningskreds i Ringsted (GOK-Ringsted) Er en aftenskole i Ringsted Kommune, der driver voksenundervisning i henhold til Folkeoplysningsloven og med tilskud fra Ringsted Kommune, - og det har vi været siden 1992.

Der er knapt 30 GOK-aftenskoler rundt om i Danmark, så vi er ikke alene.

Vores undervisning er tilrettelagt på små hold for deltagere, der har fysiske udfordringer i led og muskler.

Vi har helårskurser i afspænding og bevægelseslære i varmtvandsbassin i Ringsted Svømmehal, FysioPilates i Ringsted Sportscenter samt en række kurser af kortere varighed i løbet af året. Du kan se den aktuelle kursusplan for dette år på sidste side.

Alle vore kurser foregår på små hold med max. 8 deltagere og vores undervisere er uddannede fysioterapeuter.

Vores kurser er åben for alle, der har behov for særlig tilrettelagt undervisning på små hold, også hvis du bor i en anden kommune end Ringsted, men du skal skrive under på, at du efter  eget skøn  har behov for at modtage særlig tilrettelagt undervisning af helbreds- eller sundhedsmæssige årsager.

Det kræves  ikke , at du har en eller anden medicinsk diagnose eller læge-



erklæring. Du skal og kan ikke henvises til undervisningen fra et hospital eller din læge.

Du skal heller ikke være medlem af Gigtforeningen eller andre patient- eller handicaporganisationer for at deltage i vores kurser. Vi arbejder på helt almindelige aftenskevilkår.

*Tilmelding er på helt eget initiativ.*



## Andre arrangementer

Ud over vores undervisning afholder vi med mellemrum foredrags- og debataftrner. De har som regel en tilknytning til vores undervisning og den målgruppe, der deltager i vores undervisning.

Disse arrangementer er åben for alle, der har lyst til at deltage.



## GOK-Ringsted og Gigtforeningen

GOK-Ringsted er ikke en del af Gigtforeningen, men vi har en samarbejdsaftale med Gigtforeningen. Den giver bl.a. bestyrelsen og underviserne mulighed for at deltage i kurser og konferencer om gigt.

Hver forår og efterår afholder vi korte kurser i naturen, hvor 1½ times spadseretur om ugen kombineres med lette øvelser, der kan være med til at styrke led og muskler.

Vi afholder også korte 3 timers kurser i Bevægelse og velvære i løbet af året.

## Hvem er GOK-Ringsted?

GOK-Ringsted er en lokal demokratisk forening i Ringsted Kommune. Det er foreningens formål at drive aftenskole.

Det er ikke en forudsætning at være medlem af foreningen for at deltage i aftenskolens undervisning, men langt de fleste deltagere har valgt at melde sig ind.



Foreningen styres af en bestyrelse, der vælges på den årlige generalforsamling, og det er bestyrelsens opgave at ansætte aftenskolens leder og tage beslutninger om aftenskolens økonomi, kursustilbud og andre arrangementer.

Den daglige drift af aftenskolen foretages af den skoleleder, som bestyrelsen har ansat. Skolelederen opretter og administrerer aftenskolekurserne, tilmeldinger til kurserne, skolens økonomi, ansætter og samarbejder med aftenskolens undervisere osv.

Det er på den måde medlemmerne, der styrer GOK-Ringsted i en medlemsdemokratisk organisationsstruktur.

## GOK-Ringsted er medlem af Dansk Oplysningsforbund

Dansk Oplysningsforbund er en politisk uafhængig landsorganisation for aftenskoler, der varetager aftenskolernes interesser og inspirerer til nye kurser og kursusformer.

Dansk Oplysningsforbund arrangerer kurser og konferencer for medlemsskolernes undervisere, ledelser og bestyrelser. Herudover yder det administrativ og organisatorisk service overfor medlemsskolerne. Det er også Dansk Oplysningsforbund, der har den kollektive medarbejderforsikring for medlemsskolerne.



Dansk Oplysningsforbund er lige som GOK-Ringsted demokratisk opbygget med en bestyrelse valgt af medlemsforeningerne.

# En non-profit-organisation

Prisen for at deltage i aftenkolekurser hos GOK-Ringsted hører til de billigste i hele landet. Det skyldes, at aftenkolen er medlemsstyret af de deltagere, der er tilmeldt kurserne og som er medlem af foreningen.

Udgifter til lønninger af undervisere fastsættes af Finansministeriet, så dem kan vi ikke røre ved, men vores omkostninger til administration holdes på et meget lavt niveau. Vi udgiver ikke og husstandsomdeler dyre kataloger, og vi har ingen omkostninger til kontorlokaler og administrativt personale. Lokaler og bassiner lånes gratis hos Ringsted Kommune, og vi får ligeledes løntilskud til undervisningen fra Ringsted Kommune. Derfor kan vi holde kursuserne i bund.

## Aftenkolekurser i 2026

GOK-Ringsted har 12 hold i Afspænding og bevægelseslære i varmtvand. Desværre er disse hold alle sammen fyldt helt op, og vi kan desværre ikke få flere tider i varmtvandsbassinet.

Vi har 3 hold i FysioPilates. Heraf er de 2 morgenhold fyldt helt op, mens der stadig er enkelte ledige pladser på holdet torsdag eftermiddag.

De korte kurser i Bevægelse i naturen og Bevægelse og velvære har stadig få ledige pladser.

Du kan altid se den aktuelle status for vores hold og læse mere om GOK-Ringsted på vores hjemmeside:

**[gok-ringsted.dk](http://gok-ringsted.dk)**

Kontakt os på

Mail: [gok@gok.ringsted.dk](mailto:gok@gok.ringsted.dk)

Tlf.: 4071 7506

Undervisningstider			
Nummer	Dag	Tid	Ledige
Afspænding og bevægelseslære i varmtvand			
Hold 1	Mandag	11.30 – 12.15	Optaget
Hold 2	Mandag	12.15 – 13.00	Optaget
Hold 3	Mandag	13.00 – 13.45	Optaget
Hold 20	Torsdag	07.00 – 07.45	Optaget
Hold 9	Torsdag	07.45 – 08.30	Optaget
Hold 10	Torsdag	08.30 – 09.15	Optaget
Hold 11	Torsdag	09.15 – 10.00	Optaget
Hold 12	Torsdag	10.00 – 10.45	Optaget
Hold 13	Torsdag	10.45 – 11.30	Optaget
Hold 14	Torsdag	11.30 – 12.15	Optaget
Hold 15	Torsdag	12.15 – 13.00	Optaget
Hold 19	Torsdag	13.00 – 13.45	Optaget
FysioPilates			
Hold 17	Torsdag	08.00 – 08.55	Ledige pladser
Hold 18	Torsdag	08.55 – 09.50	Ledige pladser
Hold 21	Torsdag	14.00 – 15.00	Ledige pladser
Korte kurser			
Bevægelse i naturen			
Hold 30	Onsdage 10- 11.30 Startar april 2026		Ledige pladser
Bevægelse og velvære			
Hold 31	Lørdag den 2. maj 2026 Kl. 13.00- 16.00		Ledige pladser
Hold 32	Mandag den 1. juni 2026 Kl. 17.15- 20 15		Ledige pladser

Opdateret: april 2026