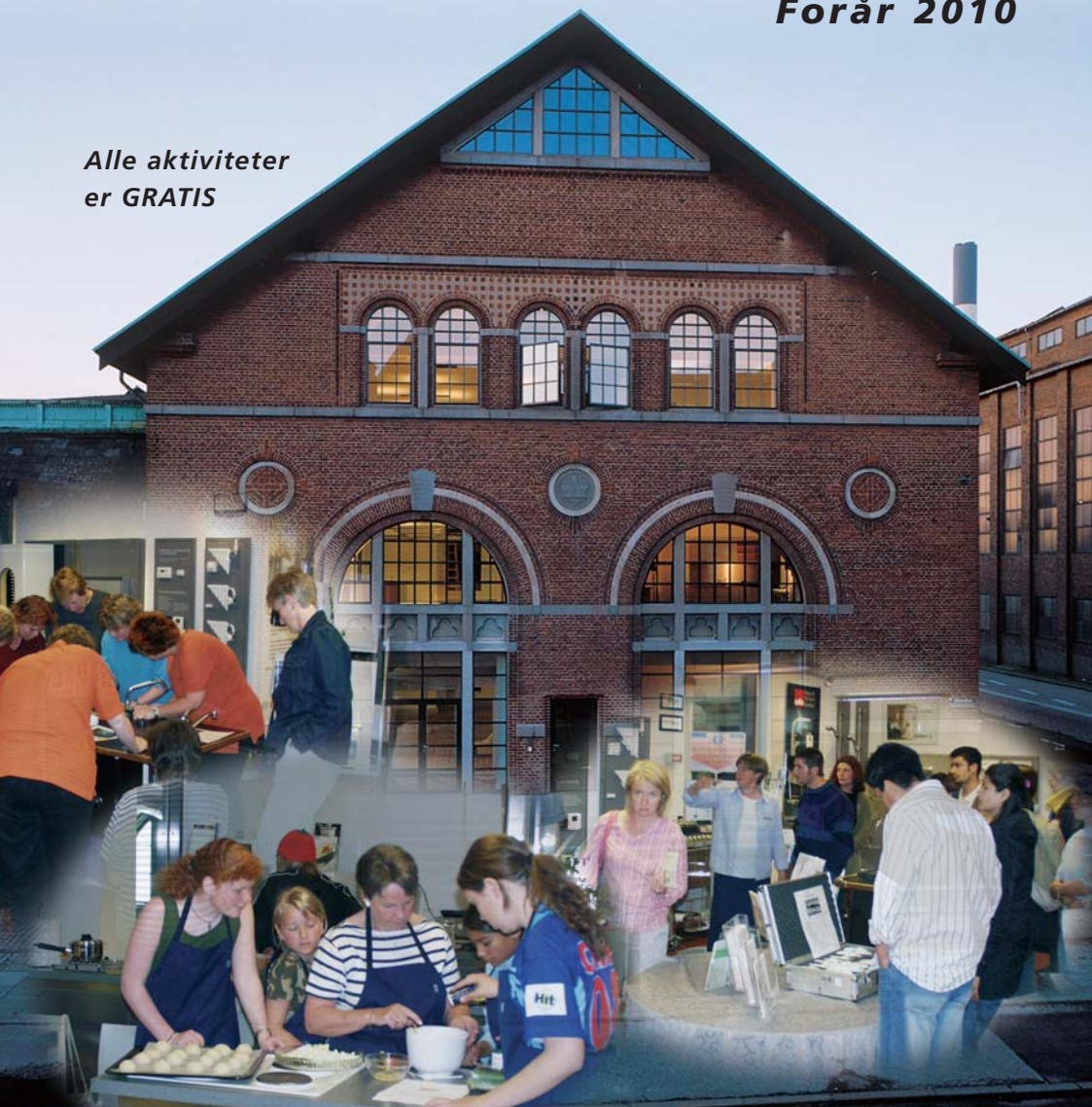


Kurser & arrangementer

Forår 2010

*Alle aktiviteter
er GRATIS*



ENERGICENTER AALBORG

Rådgivning for bolig og erhverv

HER FINDER DU ENERGICENTER AALBORG



*Bolig- og
husholdningskonsulent
Astrid Jensen*



*Bolig- og
husholdningskonsulent
Inga Poulsen*

Tilmelding til alle kurser og arrangementer

Telefon 9931 4666 · energicenter@aalborg.dk

KURSER MED MAD OG ENERGI

Rodfrugter og grove grønsager

Grønsagsskuffen i køleskabet indeholder tit det velkendte: salat, gulerødder og måske et bundt porrer. Men grøntsager er også pastinakker, rødbeder, jordskokker og selleri. Vintersæsonen bugner af vitaminrige og dejlige danske grøntsager. Kom ind og vær med til at tilberede retter, hvor vi bruger rodfrugter og grove grøntsager på en energirigtig måde – uden at de gode vitaminer går tabt.

Tid: Onsdag 3. februar, kl. 17-20

Sted: Energicenter Aalborg

Sund og hurtig singlemad

I en travl hverdag er det nemt at falde for fristelsen til fastfood og håndmadder, når man kun skal lave mad til sig selv. På denne kursusaften prøver du selv, hvor let og hurtigt det kan være at fremrylle sund og lækker mad til én eller to personer

Tid: Tirsdag 16. februar, kl. 17-20

Sted: Energicenter Aalborg

Få mere glæde af mikrobølgeovnen

Der er stort set ikke det din mikrobølgeovn ikke kan bruges til. Det tager bare lidt tid at blive dus med den. Med lidt inspiration fra os bliver det pludselig meget nemmere. Du får selv lov at arbejde med.

Tid: Tirsdag 16. marts kl. 13-16 og onsdag 17. marts kl. 17-20

Sted: Energicenter Aalborg

Alle kurser indeholder kort opdatering af besparelsesmuligheder i hjemmet. På alle kurser med mad får du opskrifterne med hjem.

Sidste frist for tilmelding er fredag før kursusdagen. Bliver du forhindret, meld venligst afbud.

KURSER MED MAD OG ENERGI

Let og hurtig påskemad

Kom til kursusaften i Energicenter Aalborg og få tips til, hvordan du på den mest energivenlige måde kan fremtrylle spændende frokostretter til påskebordet.

Mød op og bliv inspireret. Du får selv lov til at arbejde med.

Tid: Tirsdag 23. marts kl. 17-20 og onsdag 24. marts kl. 17-20

Sted: Energicenter Aalborg

Fedtfattig mad

Alle ved, at fedtfattig mad er sundt, men det er ikke let pludseligt at skulle leve anderledes. Med udgangspunkt i traditionelle opskrifter kommer vi med forslag til, hvordan dine egne livretter laves med mindre fedt, så hverdagsmaden bliver sundere. Kom og arbejd med.

Tid: Onsdag 7. april, kl. 17-20

Sted: Energicenter Aalborg

Tapas – et måltid af små lækkerier

Tapas er små retter, der kan spises enkeltvis som snacks eller flere sammensat til et måltid. De små lækre retter har allerede fundet vej til mange danske borde.

Kunne du også tænke dig at afprøve tapas-køkkenet, så kom og få inspiration til lækre opskrifter på tapas til daglige og festlige lejligheder.

Tid: Tirsdag 20. april kl. 17-20 og onsdag 21. april kl. 17-20

Sted: Energicenter Aalborg

KURSER OG ARRANGEMENTER MED ENERGI

Hold på varmen – og spar på CO₂'en

Kom ind og hør, hvordan du skal indstille dine radiatorer, hvordan gulvvarme fungerer bedst, og hvad du skal tænke på, når du opvarmer dit badevand.

Vi kigger også på, hvad du kan gøre for, at varmen bliver i huset. Hvilke muligheder er der for opvarmning – og hvad er forskellen på fjernvarme, jordvarme og solvarme? Du får gode råd til at vælge den rigtige varmforsyning.

Desuden kigger vi på, hvor meget CO₂ dit varmeanlæg udleder – og hvor meget kan du spare miljøet for ved at bygge og renovere energirigtigt.

Tid: Mandag 1. februar kl. 19-21

Sted: Energicenter Aalborg

Gør det selv el – for kvinder

Hører du til dem, som gerne vil selv, så er dette kursus sagen. Kurset henvender sig til kvinder, der ønsker at blive bedre til at klare dagligdagens små elektriske problemer.

Du lærer at skifte en sikring, sætte en lampe op, lave en forlængerledning og udskifte en stikkontakt. Vi giver en kop kaffe og forslag til, hvordan du let kan spare helt op til 1000 kr. på elregningen

Tid: Onsdag 10. marts, kl. 19-22

Sted: AKE, Elforsyningen, Hjulmagervej 22

Tilmelding: Telefon 9931 4747

KURSER OG ARRANGEMENTER MED ENERGI

Gør det selv vand/afløb – for kvinder

Er du træt af ikke at kunne reparere din vandhane selv?

Så meld dig til dette kursus, hvor du kan lære at gøre det selv via praktiske øvelser. Der vil også være en gennemgang af hjemmets vandinstallationer og idéer til at nedsætte dit vandforbrug. Vi giver en kop kaffe og gode råd om energirigtig vask og boligbesparelser generelt.

Tid: Onsdag 17. marts, kl. 19-22

Sted: AKV, Vandforsyningen, Sønderbro 53

Hvordan bliver affald til energi?

På det fælleskommunale energianlæg I/S Reno-Nord i Aalborg Øst forbrændes der årligt ca. 180.000 tons affald. Ved denne forbrænding laves der strøm til ca. 35.000 og varme til ca. 15.000 husstande i Aalborg Kommune.

Kom og se hvordan det foregår, og hvordan man behandler andre former for affald.

Du får samtidig et par gode råd med hjem om at sortere affald.

Tid: Torsdag 8. april, kl. 19-21

Sted: I/S Reno-Nord, Troensevej 2, 9220 Aalborg Øst

Besøg på Vandteknisk Museum

Aalborg Kommunes Vandforsyning har eksisteret siden 1854, og Vandteknisk Museum er indrettet i den bygning, der i 1907 blev opført som maskinhal for vandværket.

Oplev den smukke bygning og de gamle maskinanlæg.

Vi giver samtidig gode råd om, hvordan du kan spare på vandet

Tid: Onsdag 14. april, kl. 19-22

Sted: AKV, Vandforsyningen, Sønderbro 53

KURSER OG ARRANGEMENTER MED ENERGI

Besøg på Renovationsvæsenet

”Skidt det fjerner vi” er et af Renovationsvæsenets mange slogans. Kom og få noget at vide om, hvordan vi får mest ud af ”skidtet”. Oplev livet på genbrugspladsen og få inspiration med hjem til bedre sortering af dit affald. Max 20 deltagere.

Tid: Torsdag 6. maj, kl. 18.30-20.30

Sted: AKR, Renovationsvæsenet, Over Bækken 2, adm. bygningen

Få historier og sjove oplevelser på GASMUSEET i Hobro

I brintUNIVERSET kan du få et kig ind i fremtiden. Her kan du lave din egen brint med energi fra vores solfanger, vindmølle og de 1-hjulede cykler og bagefter bruge brinten i de små racerbiler. Du kan konstruere din egen vindmølle m.m.

Gå på opdagelse i farmors køkken. Se hvordan man levede i gamle dage, hvordan man lavede mad og hvad der blev serveret. Se det første køleskab, Rich´s pakken og meget andet.

Flasker, ledninger og gamle flammer. Hvordan laver man gas, hvad er det egentlig, der er så godt ved gas? Oplev gassen gennem tiderne.

Læs mere på www.gasmuseet.dk

Fribillet kan afhentes hos Energicenter Aalborg.

Lav dit eget arrangement eller kursus

Udover de beskrevne arrangementer kan vi også tilrettelægge besøg på f.eks. genbrugspladserne, rensningsanlæggene eller forbrændingsanlægget for grupper, foreninger og lignende.

Der er også mulighed for at aftale et kursus, eventuelt specielt tilrettelagt for en lukket kreds, en forening eller lignende

Kontakt Energicenter Aalborg og hør nærmere



ENERGICENTER AALBORG

Rådgivning for bolig og erhverv

Østerbro 9 · Postboks 463 · 9100 Aalborg
Telefon 99 31 46 66 · Fax 99 31 46 68
energicenter@aalborg.dk · www.forsyning.dk

Åbningstider:

Mandag - onsdag kl. 9-15

Torsdag kl. 9-17

Fredag kl. 9-12

Energicenter Aalborg er et samarbejde mellem

FORSYNING
VIRKSOMHEDERNE



NATURGAS



MIDT-NORD

Forsyningsvirksomhederne:

FORSYNINGEN
BYgas
AALBORG

 **AKE**
NET

AALBORG
FJERNVARME

AALBORG
VAND
FORSYNING


KLOAK-
FORSYNINGEN


Renovationsvæsenet