



Udlændinge- og
Integrationsministeriet

Styrelsen for International
Rekruttering og Integration

Prøve i Dansk 2

Maj-juni 2020

Skriftlig del

Læseforståelse 1

Delprøve 1:

Teksthæfte til opgave 1



AK aftenskole – Motionshold

Mave – baller – lår

På dette hold har vi primært fokus på mave, baller og lår, men du får styrket og strammet muskulaturen i hele kroppen.

Vi varmer op med konditionstræning, herefter går vi over til forskellige typer af øvelser som squats og mavebøjninger samt øvelser med elastikker og bolde. Træningen er målrettet kvinder, men mænd er også velkomne!

Sund – Rask – Glad

Dette er det helt rigtige hold for alle kvinder og mænd, der vil vedligeholde kroppen, forebygge skader, genoptræne en svag ryg eller øge kropsbevidstheden.

Få hele kroppen varmet op og arbejdet igennem i et tempo, som du både kan følge med i og finde udfordringer i.

Zumba

Alle – både kvinder og mænd – der elsker at danse og bevæge sig til musik, er velkomne på dette hold. Zumba er dansemotion baseret på latinamerikanske dansetrin, herunder salsa og samba. Trinene er lette at lære, så du er hurtigt med. Ved at danse zumba får du styrket konditionen, koordinationen samt kroppens forskellige muskler.

Yoga og afspænding

Holdet er for alle, der ønsker at forbedre deres smidighed, styrke, balance og kropsbevidsthed. Gennem grundlæggende yogastillinger og dybdeafspænding lærer du din krops signaler bedre at kende, så der skabes en øget balance mellem krop og sind. Målet er at styrke kroppen, løsne spændinger, forebygge stress og skabe en indre ro.

Mand og motion

På dette hold arbejder vi med at opbygge kroppens muskler med ekstra fokus på musklerne i ryg, mave, nakke og skuldre.

Kroppen arbejdes igennem i et roligt tempo med små præcise bevægelser tilrettet den enkelte.

Vi laver også kredsløbstræning og afslutter altid med udstræk. Holdet er kun for mænd.

Aerobic

Aerobic er intens træning og glad motion. Vores nyeste aerobic hold er et kvindehold, hvor du får pulsen op og brænder kalorier af, mens du har det sjovt. Undervisningen starter med let danse-aerobic som opvarmning, inden vi går i gang med styrke- og balanceøvelser og sjov muskel- og konditionstræning. Timen slutter altid med udstrækning.

Motionsgymnastik

Til motionsgymnastik får du trænet hele kroppen, så den bliver stærk og smidig.

Vores grundige opvarmning sætter gang i kredsløbet og gennemarbejder alle muskler og led. Vi arbejder hele kroppen igennem til god musik, så der både kommer sved på panden og smil på læben. Undervisningen afsluttes med grundig udstrækning. Alle kan deltage – rabat for pensionister.

Styrke og bevægelighed

Vi starter timen med stræk og rulninger, der giver varme i hele kroppen. Bagefter arbejder vi med kroppens forskellige muskelgrupper, så bevægeligheden øges. Du kan selv bestemme, hvor udfordrende det skal være, alt afhængig af din egen kondition, styrke og brug af redskaber som elastikker og håndvægte. Alle kan deltage, og træningen ledes af en fysioterapeut, som tilpasser øvelserne til den enkeltes niveau.

Boliger til salg i Køge

Klemmenstrupvej 86

Denne flotte og velholdte villa byder på fire gode værelser, to dejlige badeværelser, et køkken-alrum samt to stuer en suite, en hævet træterrasse og en fliseterrasse. Ejendommen ligger på en stor grund med en solrig have.

Beliggenheden kan ikke blive meget bedre med alle faciliteter i nabolaget, bl.a. skole, gode busforbindelser og fine indkøbsmuligheder.

Kontant: 3.295.000

Bolig m²: 168

Grund m²: 1202

Hasselvej 79

Ønsker I at komme væk fra storbyens larm, er denne skønne villa i et fredeligt, børnevenligt kvarter noget for jer. Her kan hverdagslivet udfolde sig i stueplanets åbne opholdsafdeling med stor stue og dejligt køkken-alrum.

Villaen rummer også en førstesal med tre gode værelser. Ude får I en solrig have med en stor flisebelagt terrasse med skøn udsigt.

Kontant: 1.885.000

Bolig m²: 112

Grund m²: 995

Kildevej 59

Denne etplansvilla på fire værelser er en oplagt mulighed for førstegangskøbere. I kommer til at bo i et trygt og børnevenligt kvarter med institutioner, skoler og indkøbsmuligheder i gåafstand, og togstationen er kun 5 minutters gang væk.

Boligen indeholder et badeværelse med gulvvarme og indbyggede skabe. Køkkenet er lyst og ligger i forbindelse med den store vinkelstue. Udestuen har en fin udsigt over haven med en sydvendt terrasse.

Kontant: 1.595.000

Bolig m²: 108

Grund m²: 870

Ølbyvej 166

På en attraktiv vej i Ølby ligger denne dejlige villa. I stueplan finder I ud over to værelser et landligt inspireret køkken med kogehalvø. Stuen ligger i forbindelse med køkkenet og har masser af plads til både spisning og sofahygge. I får desuden en fantastisk udestue, hvor solen kan nydes hele dagen.

På førstesalen er der tre gode værelser og et lyst badeværelse. Hertil kommer en stor og solrig grund med to terrasser.

Kontant: 2.495.000

Bolig m²: 176

Grund m²: 933

Langesvej 63

I et af Køges bedste områder udbydes denne dejlige villa, der byder velkommen i en lys entré med trappe til første sal. Der er et skønt gæstebadeværelse med bruser og gulvvarme. Den flotte stue har udgang til en høj terrasse samt åbent til nyt køkken. Første sal består af to store værelser samt endnu et flot badeværelse. Der er desuden en god kælder med vaskerum og festlokale. Der er gåafstand til Køges hyggelige torv og handelsby, havnen samt Køge Ås.

Kontant: 4.245.000

Bolig m²: 128

Grund m²: 798

Vordingborgvej 264

Elegant villa med masser af stil og charme i eftertragtet kvarter. Stueetagen byder på et charmerende køkken-alrum samt en stor vinkelstue, hvor lyset strømmer ind gennem de store vinduespartier.

På førstesalen er der tre gode værelser, et dejligt badeværelse samt gæstetoilet. Fra det første værelse kan I fortsætte ud på en fantastisk tagterrasse, hvor aftenkaffen kan nydes, mens I betragter den smukke have.

Kontant: 3.665.000

Bolig m²: 198

Grund m²: 1.310

Ulstrup Bygade 41

Velholdt villa med store lyse rum, nyt tag, nye vinduer og nymalede ydervægge. Fra entreen ledes du ned ad gangen, hvorfra du har adgang til tre gode værelser og pænt badeværelse. I den anden ende af huset har du bryggers, flot køkken, spisestue og en stor stue.

En sydvendt terrasse og en dejlig græsplæne sørger for optimale rammer om udelivet. Kun 35 minutters kørsel til København.

Kontant: 2.455.000
Bolig m²: 158
Grund m²: 1.045

Egevej 159

Indflytningsklar etplansvilla opført i 1971 fremstår velholdt med helt nye vinduer. I kan se frem til et lækkert køkken, en lys stue, fire dejlige værelser, et stort badeværelse med badekar samt kælder med tre disponible rum. Til haven hører et delvist overdækket terrassemiljø med udekøkken. I bosætter jer centralt med gåafstand til skole, børnehave og SFO. Der er heller ikke langt til motorvejen mod København.

Kontant: 2.395.000
Bolig m²: 146
Grund m²: 826

Stormøllevej 85

Velkommen til denne velholdte villa i to plan med hele tre stuer en suite, tre soveværelser samt gæstetoilet og stort badeværelse med badekar og bruseniche. Dertil kommer en god kælder med fitnessrum og tre disponible rum.

I kommer til at bo tæt på naturen med skov og åbne marker i fredelige omgivelser og tæt på byens tilbud. Der er godt fem minutter på cykel til skole, børnehave og idrætshal.

Kontant: 3.195.000
Bolig m²: 244
Grund m²: 958

Smedevej 76

I skønne rolige omgivelser udbydes denne dejlige rummelige villa med flot have. I får bl.a. tre stuer, tre værelser foruden et helt nyt badeværelse med lyse klinker og muret bruseniche, et stort baderum med vaskesøjle og et gæstetoilet. Med i købet får I et stort udhus og en carport.

Når vejret tillader det, kan I trække ud på den store træterrasse i husets solrige have med en legevenlig græsplæne.

Kontant: 2.550.000
Bolig m²: 187
Grund m²: 905

Køgevej 112

Dejlig villa beliggende tæt på åbne marker og en skøn badestrand. Villaen indeholder stort bryggers med mange skabe og god plads til vaskemaskine m.m., køkken med spiseplads og stor opholdsstue, som oprindeligt har været to stuer, på i alt ca. 60 m². Fra stuen er der adgang til værelse med egen udgang til terrasse samt et stort forældresoveværelse med eget badeværelse. Desuden er der en børneafdeling med to børneværelser samt lyst badeværelse med badekar.

Kontant: 2.950.000
Bolig m²: 164
Grund m²: 815

Lidemarksvej 23

Villa beliggende i rolige omgivelser i landsbyen Lidemark, tæt på Valløskovene, og med plads til den store familie.

Stueplan rummer stue og køkken i åben forbindelse med direkte udgang til en god udestue. Desuden er der tre værelser, to fine badeværelser, et bryggers og en stor entré.

På førstesalen er der yderligere tre værelser, et badeværelse og en altan samt et stort loftsrum med loft til kip og mange muligheder for indretning.

Kontant: 2.695.000
Bolig m²: 180
Grund m²: 1.075

Bagerier i Aarhus

Nr. 24

Graven 24, 8000 Aarhus C

Ægteparret Karen Husted og Christian Funder står bag disken i bageriet Nr. 24, der er opkaldt efter adressen på Graven i Latinerkvarteret. Udvalget er ikke stort, men den lille butik er hyggelig, og smagen og konsistensen af brødet er fantastisk. Prøv for eksempel bollerne af spelt eller ølandshvede, brombærsmutterne eller ægteparrets version af klassiske snegle, de såkaldte kanelting. Nøglen til den høje kvalitet er ifølge indehaverne, at alt brød er lavet på surdej og hæver i 24 timer eller mere. Udover brød og kager har butikken et lille udvalg af ost, marmelade og forskellige meltyper, hvis du vil gøre parret kunsten efter derhjemme.

Briancon

Åboulevarden 53, 8000 Aarhus C

Det mørke specialbrød med navnet "fransk ristet", de bløde müsliboller og de afhængighedsskabende kanelnegle er sikre hits hos midtbybageren Briancon, der også tidligere havde en filial på Åbyhøj Torv. Vi anbefaler at smage det italienske durumbrød, der både fås som baguettes og i stor familiestørrelse. Briancon har et stort udvalg af champagner og holder jævnligt arrangementer, hvor du kan få en indføring i boblernes verden og smage på de våde varer.

Mor Anna

Mejlgade 5, 8000 Aarhus C

Den kombinerede bager og deli Mor Anna slog dørene op i Mejlgade i 2015 og har siden taget kampen op mod byens øvrige gourmetbagerere. Arsenalen består af et velvalgt sortiment af fortrinligt brød og søde sager som tebirkes og hindbærsmutter, og butikken skyder også med skarpt med en stribe gode sandwiches, der er lige til at tage med. Prøv for eksempel varianten med sprængt oksebryst med tomat, røget comté-ost, forårsløg og chilimayo.

Småkagehuset

Frederiks Allé 102, 8000 Aarhus C

Hos Småkagehuset på Frederiks Allé er det selvfølgelig først og fremmest småkager, det handler om, og de er fortræffelige. Men den lille bager på Frederiksbjerg har mere end små, knasende kager at byde på. Vi nævner i flæng stenovnsbagte brød og boller, skærekager, scones, tærter, franske vafler, tunesiske kaffebrød, muffins og marengskager. For slet ikke at tale om kransekage, studenterbrød og kokossmutter. Vi anbefaler, at du som minimum prøver chokoladeskærekagen og butikens scones med æble-kanel, ligesom gulerodskagen er værd at gå efter. På småkagefronten er der ingen vej uden om butikens bland-selv-koncept med små minikager, som du blander nøjagtigt som bland-selv-slik på tanken. Så kan du jo altid løbe en tur bagefter.

SchweizerBageriet

M.P. Bruuns Gade 56, 8000 Aarhus C

Adressen M. P. Bruuns Gade 56 rimer på brød og kager. Lokalerne i den hvide bygning har siden 1950'erne huset SchweizerBageriet, og de seneste 14 år har den læreruddannede Tine Lajer Petersen stået i spidsen for den lækkert indrettede butik. Den lange historie betyder dog ikke, at det traditionsrige bageri hænger fast i fortiden. Tine og co. finder hele tiden på nye produkter og har i tidernes løb vundet priser for blandt andet årets bedste brød og Danmarks bedste rugbrød. Et af de seneste skud på stammen er butikens såkaldte schweizerdeli, hvor du kan bestille frisklavede sandwiches med alt fra håndpillede rejer til spansk sortfodsskinke til en hurtig frokost. Hvis du har problemer med gluten, kan du købe friskbagte, glutenfrie brød og boller hver onsdag i bageriet.

Kilde: www.smagaarhus.dk/bager-aarhus (03.01.2019), uddrag



