EFTERÅR 2021

FOF

KLOGERE. SUNDERE. GLADERE

KURSUSPROGRAM

Odense · Fredericia · Middelfart · Assens

Velkommen til efterårssæsonen 2021!

Fællesskab, nærvær og mødet mellem mennesker er omdrejningspunktet for alt, hvad vi laver. Så der skal ikke herske nogen tvivl om, at det seneste halvandet år har været noget af en prøvelse for os – på flere planer. Heldigvis har både stat og kommuner hjulpet alt, hvad de kunne, så vi er kommet igennem med skindet på næsen rent økonomisk. Og det er vi evigt taknemmelige for. Men ligesom så mange andre i denne corona-tid har vi haft et stort SAVN! Savnet efter liv på gangene og lyden af glade kursister, der hygger med en kop kaffe i vores lille café i Vindegade. Savnet af vores undervisere, der stikker hovedet ind forbi og siger hej. Savnet af telefonerne, der ringer lystigt og folk, der gerne vil tilmelde sig et kursus.

Men heldigvis. HELDIGVIS! Kan vi nu igen se ind i en sæson, der forhåbentlig bringer alt dette tilbage. Nu kan vi nemlig igen åbne dørene og invitere indenfor til lige præcis dét, som vi er sat i verden for – nemlig at danne ramme om mødet mellem mennesker, som sammen fordyber sig i fælles, faglige interesser. Og det er jo intet mindre end fantastisk!

Det kan egentlig siges ganske kort: Vi glæder os. Vi er klar. Og du er hjertelig velkommen.

Med venlig hilsen

Lene Spanggaard, skoleleder

Indholdsfortegnelse

Kulturhøjskolen Odense **4**
Foredrag og debat **5**
Udflugter og udeliv **8**

Kurser i Odense

Mad, brød og vin **10**
Foto og IT **15**
Kreativ fritid **16**
Sprog **22**
Kommunikation og økonomi **27**
Musik **28**
Motion og bevægelse **32**
Specialundervisning bevægelse **36**
Bevægelse - forælder/barn **38**
Mindfulness og meditation **39**

Fredericia **40**

Middelfart **44**

Assens **47**

Praktiske oplysninger **48**

I vores reception i Vindegade 74 bliver du betjent af Charlotte Yssing og Randi Stampe

FOF-fællessangen får atter liv under vingerne

- onsdagsmorgensang

Onsdag den 1. september åbner vi igen dørene til vores populære og hyggelige fællessang i vores Atriumgård i Vindegade 74 i Odense. Vi synger sammen i 20 minutter fra 8.30-8.50, og hver gang er der en frivillig vært, der har valgt dagens sange og præsenterer dem. Alle er velkomne, og det er gratis at deltage – og så byder vi ovenikøbet på en kop gratis kaffe at smøre stemmebåndet på … Kunne du tænke dig at være morgensangsvært? Så send en mail til skoleleder Lene Spanggaard på lsp@fof-ofm.dk. (Vi tager dog forbehold for, hvis der skulle komme fornyede corona-relaterede restriktioner i efteråret).

Sydfynske forbindelser

- nu tilbyder vi også undervisning i Svendborg

Vi er pr. 1. juni fusioneret med FOF Svendborg, så nu tilbyder vi også masser af spændende kurser og aktiviteter i den smukke sydfynske kulturby. FOF Svendborg har sin egen hjemmeside, som du kan kigge nærmere på: www.fofsvendborg.dk. Husk, at du er velkommen til at deltage i alle vores kurser, uanset hvor du bor. Du må altså gerne gå på FOF-kursus i Svendborg, selvom du bor i Odense og vice versa. Vi glæder os til at udvide og udvikle på folkeoplysende kursusudbud i Svendborg i de kommende år. Vel mødt!

Ballerinadrømme

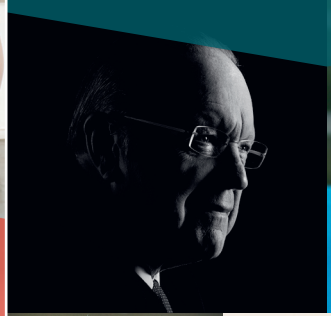
- besøg på Det Kongelige Teater Balletskolen Odense

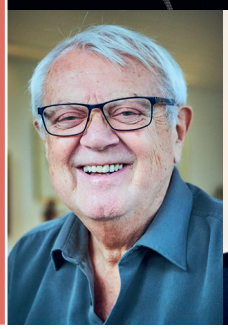
Synes du også, ballet er fascinerende? Og er du nysgerrig på, hvordan arbejdet med de talentfulde børn og unge foregår i praksis, og hvordan man kobler de almindelige skolefag med de æstetiske timer? Så har du nu en helt unik chance for at komme på besøg på Det Kongelige Teater Balletskolen Odense. I samarbejde med Balletskolen og forstander Inge Fjord tilbyder vi nu flere spændende besøg med rundvisning og mulighed for at se eleverne på skolen træne og/eller optræde. Læs mere side 8.

Fredage med fynd og klem

- kulturhøjskolerne i Odense og Fredericia

Er du nysgerrig på stort og småt? På samfundet, der omgiver os – fra den store verden til det nære lokale? Så kom med på vores kulturhøjskoler i enten Odense eller Fredericia. Kulturhøjskolen er en samlet pakke af foredrag, som ligger fredag formiddag. I Odense er det otte gange, i Fredericia seks gange. Vores kulturhøjskoleværter binder det hele sammen – byder dig velkommen, præsenterer foredragsholderne – og fortæller måske en god historie eller to. Læs mere side 4 og side 40.





Kulturhøjskolen i Odense

Velkommen til 8 fredage i **Marienlystcentret, Windelsvej 138, 5000 Odense**, hvor vi har flyttet vores Kulturhøjskole ud for at have ekstra albuerum og plads i disse tider. Der er gode parkeringsmuligheder ved Marienlystcentret.

Dagene starter kl. 9.00 med kaffe samt et rundstykke med smør og ost. Kl. 9.30 giver vi ordet til dagens gæst, hvor der også vil være mulighed for spørgsmål/debat. Hvis corona-restriktionerne tillader det, vil vi også synge et par sange sammen før og efter dagens foredrag.

Værterne Musse, Helge og Kirsten

Værter på Kulturhøjskolen er Helge Pasfall, Kirsten Eis-Hansen og Musse Olesen.

8 gange
Pris for hele serien kr. 1.275,-
Holdnummer **112120**

Fredag den 8. oktober

Kan Rigsfællesskabet holde til den nye udvikling i Arktis?

Sjúrður Skaale, færøsk medlem af Folketinget

Trumps købstilbud var et wake-up call til Rigsfællesskabet. NATO vil nu gerne have en militær radar sat op på Færøerne. Hvordan drages Færøerne ind i det storpolitiske spil i Arktis, og hvad er grænserne for Rigsfællesskabets handlemuligheder i Arktis?

Fredag den 15. oktober

Vores børnebørn får det svært – om det bæredygtige velfærdssamfund

Steen Hildebrandt, professor og ekspert i FN's Verdensmål

Foredraget fokuserer på FN's bæredygtighedsmål og sætter dem ind i en dansk kontekst. Hvordan udvikles Danmark til ikke bare at være et velfærdssamfund, men et bæredygtigt velfærdssamfund? Er det muligt, ønskeligt, nødvendigt? Og hvordan stiller det de yngre generationer i forhold til fremtidens muligheder?

Kulturhøjskolen er en samlet pakke, og der kan ikke købes billet til de enkelte foredrag. Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Læs mere og køb billet på www.fof-ofm.dk eller ring til os på 6611 6845.

Fredag den 29. oktober

H.C. Andersens Hus – en verden, du tror, du kender

Henrik Lübker, museumsinspektør

Kom og få et indblik i tankerne bag Odenses nye museum og måden, H.C. Andersens univers formidles på. I H.C. Andersens eventyr har ting og planter gerne deres egen mening. Ja, ofte er de faktisk helt uenige i fortællerens udlægning af sagen. Hvad sker der, hvis vi tager H.C. Andersen og eventyrene på ordet? Hvilket museum får vi så?

Fredag den 5. november

Glimt af Grønland – oplæsning og sang

Julie Berthelsen, dansk-grønlandsk sangerinde

Julie fortæller hjerteligt og personligt om sine tidligste minder fra barndommen i Grønland med afsæt i bogen "Min barndom i Grønland", som hun har været med til at skrive. Glæd dig til en fortryllende formiddag med hjertevarme og autentiske fortællinger – krydret med nogle grønlandske sange.

Fredag den 12. november

Argumenter imod kvinder

Birgitte Possing, professor emerita i historie og antropologi

Med afsæt i sin bestsellerbog 'Argumenter imod kvinder' (2018) kaster Birgitte Possing lys over en håndfast tradition for at nedgøre ambitiøse kvinder – lige fra det politiske liv til den kulturelle scene. Vi hører en række historier, hvor kvinder bebrejdes for at gøre for lidt, for meget eller forkert.

Fredag den 19. november

Amerika er tilbage!

Niels Bjerre-Poulsen, ph.d. i amerikansk historie, lektor ved SDU

"Amerika er tilbage" meddelte Joe Biden efter sin valgsejr til de internationale ledere, der lykønskede ham. Spørgsmålet er dog fortsat, hvad det så er for en rolle USA i de kommende år ønsker at indtage. Kan der skabes enighed om den i den hjemlige politiske kamp? Og kan omverdenens tillid til supermagten uden videre genoprettes?

Fredag den 26. november

Fortællinger fra skoletiden

Fortælleduoen Høvsgaard og Harboe

Med bred historisk indsigt og stor erfaring fra friskoleverdenen indbyder Høvsgaard & Harboe til smil på læben og stof til eftertanke, når de tager fat i en række tematikker og omdrejningspunkter, de fleste af os kan nikke genkendende til fra vores skoletid – fra det første kys til den klassiske lejrskole og dén ene lærer, som gjorde den store forskel.

Fredag den 3. december

Et liv i udkanten

Heidi Kølle Andersen, cand.mag. og forfatter

Hjemstavnen og provinsen er hot i litteraturen! Med udgangspunkt i sin roman "Døden kommer med ål" fortæller forfatteren Heidi Kølle Andersen om sin opvækst på Langeland – om børneliv, kvindeliv og mandeliv i 1960'ernes fiskermiljø i Bagenkop. Skildringerne er rå og ligefremme, så man kommer ind under huden på personerne.

Foredrag og debat

Kom til fængende FOF-foredrag og debatter

- læs mere om hvert enkelt arrangement på www.fof-ofm.dk

Antiinflammatorisk kost

Jerk W. Langer, læge og forfatter

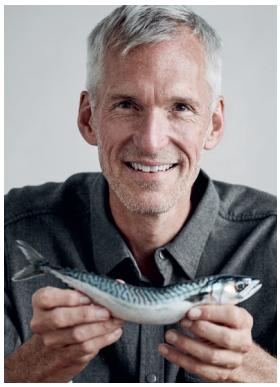
Kom til foredrag med læge Jerk W. Langer, der indførte den danske udgave af anti-inflammatorisk kost, som er meget populær lige nu. Få inspiration til selv at prøve at tabe dig uden sult, mildne smerter, få bedre styr på blodsukker, lindre ved gigt, sænke blodtryk og kolesterol, optimere tarmflora og fordøjelse, og måske benytte mindre medicin, lyder det fra lægen, der undervejs giver eksempler fra både forskningens verden og egne klienter.

Det bliver både oplysende, underholdende og inspirerende. Undervejs får du praktiske råd, et par gode grin samt venlige puf bagi. Reel viden og konkrete løsninger. Samt lejlighed til at stille alle de spørgsmål, du vil.

Kr. 125,-

112122 onsdag kl. 19:00-21:00 29.9.21 **Seniorhus Odense, Toldbodgade 5**

ODENSE



Investering i øjenhøjde

John Andersen, finansrådgiver

Investering kan være svært, og der er mange faldgruber. Der findes nogle få enkle grundregler, og hvis du kender dem, er du kommet langt i beslutningen om, hvad der er bedst for dig. Du bliver introduceret for disse grundregler, og med dem i hånden, har du mulighed for selv at vælge, om det skal være aktier, obligationer eller investeringsforeninger, der er det rette for dig. Du får ligeledes værktøjer til at gennemskue bankernes rådgivning indenfor investeringer. Foredraget er for begyndere og dig, som gerne vil have en bedre forståelse for at fastholde værdien af dine penge og få mest muligt ud af dem.

Kr. 95,-

112123 onsdag kl. 19:00-21:00 29.9.21 **FOF, Vindegade 74**

ODENSE

Design en have, der taler til alle sanser

Helle Troelsen, havearkitekt og indehaver af Troensehaven

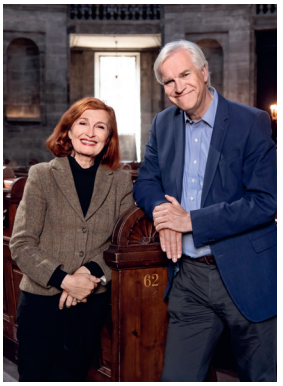
Savner du inspiration til haven? Helle Troelsen fra Troensehaven på Tåsinge holder foredrag om at designe og anlægge en have, der taler til alle sanser. Haven skal ikke kun være smuk at kigge på, den skal samtidig tage hensyn til biodiversiteten med både levesteder og planter der tiltrækker dyr, fugle og insekter. Foredraget akkompagneres af en masse billeder og skulle gerne give inspiration og ideer til egne haveprojekter. Undervejs gives der konkrete tips og tricks, man kan tage med hjem og bruge i sin egen have.

Kr. 125,-

112124 tirsdag kl. 19:00-21:00 5.10.21 **FOF, Vindegade 74**

ODENSE

ODENSE



Gå med fred

Bodil Jørgensen, skuespiller, og Mikkel Wold, sognepræst ved Marmorkirken

Hvordan får man blik for det vigtige i livet? Hvordan genvinder man sit livsmod, når det er gået tabt? Og hvor finder man trøst midt i sorgen og fortvivlelsen? Skuespiller Bodil Jørgensen og præst Mikkel Wold viser os veje tilbage til tilværelsens vidunderlighed gennem en varm og livsklog samtale. For de ved, hvilke skatte man kan finde i troen, kunsten og naturen – med forundring og forglemmelse som vigtige tilgange til livet. Bodil Jørgensen og Mikkel Wolds samtalebog "Gå med fred" udkom i 2020.

Kr. 145,-

112125 torsdag kl. 19:00-21:00 7.10.21 **Seniorhus Odense, Toldbodgade 5**

ODENSE

Hjemmefødslen – en modgift til stigningen i komplicerede fødsler

Anne Ruby, jordemoder

I løbet af de seneste 50 år har vi institutionaliseret børnefødsler. Det har medført en stigning i komplicerede og traumatiske fødsler for mor og barn. Jordemoder Anne Ruby, forfatter til "Jordemoderens guide til din hjemmefødsel" (2021), er fortaler for at en fødsel skal være en tryg og kærlighedsfuld begivenhed. Denne aften forklarer hun, hvordan netop tryghed får sikkerheden til at stige og komplikationerne til at falde. På en letforståelig og humoristisk måde giver hun et indblik i den nyeste forskning på fødselsområdet, sammenhængen mellem kvindens hormon- og nervesystem, og hvorfor hun mener, at faderen er den største uudnyttede ressource i dansk fødselshjælp. Aftenen krydres med anekdoter fra 15 års privat praksis og flere hundrede hjemmefødsler samt fødselsbilleder fra bogen (fotograf Klaus Holsting).

Kr. 125,-

112126 onsdag kl. 19:00-21:00 13.10.21 **FOF, Vindegade 74**

ODENSE

Et nyt jerntæppe i Europa

Anne Haubek og Thomas Ubbesen, journalister

I år er det 30 år siden Sovjetunionen brød sammen. Den sidste rest af det gamle jerntæppe faldt endegyldigt et par år efter Berlinmurens fald og de europæiske kommunistiske regimers endeligt. Det er nu en generation siden, at millioner i både øst og vest fejrede, at fred, frihed og demokrati nu langt om længe skulle omfatte hele vores plagede kontinent. Men i dag er der opstået en ny brudflade, som deler Europa – en veritabel østfront der løber fra Østersøen til Sortehavet; en ny øst-vest konflikt, der flammer op i blod og brutalitet både i Hviderusland og Ukraine, og som ulmer sprængfarligt mange andre steder. Haubek og Ubbesen har de senere år gennemrejst frontlinjerne i denne moderne kolde krig, der præger det østlige Europa og er også flere gange rejst ind i Hviderusland under de dramatiske måneder i efteråret 2020 og kan fortælle øjenvidneberetninger fra revolutionen i 'Europas sidste diktatur'.

Kr. 125,-

112127 torsdag kl. 19:00-21:00 14.10.21 **FOF, Vindegade 74**

ODENSE

Opsparing til pension eller ej?

John Andersen, finansrådgiver

Vi får hele tiden at vide, at vi skal arbejde længere og længere. Men vil vi det – og kan vi holde til det? Hvordan planlægger du din pension, så du skaber din egen frihed til at vælge, hvornår du stopper med at arbejde? Og er indbetaling på pensionsopsparing det eneste rigtige? Kom og få indblik i hvilke opsparingsmuligheder, der sikrer dig en økonomisk tryg alderdom på lige præcis dine vilkår. Og bliv bevidst om, hvad der kan være det rette for dig at gøre – og ikke mindst hjælpe dig til at gå på pension før tid. Foredragsholderen har en baggrund indenfor bank- og investeringsverdenen og arbejder i dag som uvildig rådgiver.

Kr. 95,-

112128 onsdag kl. 19:00-21:00 27.10.21 **FOF, Vindegade 74**

ODENSE

Naturens helbredende kræfter

Simon Høegmark, forsker ved SDU og naturterapeut

Vi byder velkommen tilbage til Simon Høegmark, som endnu engang vil fortælle om naturens helbredende kræfter – et emne, som er mere aktuelt end nogensinde! I dag er brug af naturen 'det hotteste' til at håndtere stress, og naturbaseret terapi og rehabilitering i sundhedssektoren er i kraftig vækst i disse år, både internationalt og nationalt. Men i Japan har man brugt naturen til at helbrede stress og andre sygdomme i årtusinder.

Høegmark åbner op for de dybeste hemmeligheder om naturens helbredende kræfter, især den spirituelle del, sammenkoblet med den psykologiske og fysiologiske forskning, som japansk kultur er bygget op omkring. Tag med på en eventyrlig rejse gennem det spirituelle og det naturvidenskabelige, og få konkrete redskaber til, hvordan du selv kan finde den indre ro gennem naturen.

Kr. 150,-

112129 tirsdag kl. 19:00-21:00 2.11.21 **FOF, Vindegade 74**

Sæt pris på dine drømme – og få dem opfyldt

Carina Svendsen, pengeekspert og forfatter

Denne aften guider pengeekspert Carina Svendsen dig igennem de fælder, som ofte sluger drømmene. Med konkrete hverdagseksempler og et glimt i øjet giver hun gode råd til, hvad du selv kan gøre for at opfylde dine drømme. Carina Svendsen er forfatter til bogen "Money Makeover Mindset", der udkom i maj 2020 og allerede nu er trykt i 2. oplag. Carina Svendsen har mere end ti års erfaring fra inkassobranchen og oplevede før det selv at stå med en stor skattegæld. I dag har hun betalt gælden tilbage og lever med en frihed, hun aldrig troede var mulig. Nu hjælper hun andre med at skabe sig det liv, de ønsker.

Kr. 95,-

112130 onsdag kl. 19:00-21:00 17.11.21 **FOF, Vindegade 74**

ODENSE

Det sidste gidsel

Mogens Pedersen, diplomat, og Ole Sønnichsen, forfatter

Da Saddam Hussein i 1990 invaderede Kuwait udløste det en international krise, der førte til Golfkrigen, hvor over 100 danskere blev fanget i den lille arabiske oliestat. Det lykkedes dog at få de fleste danske gidsler hjem, og til sidst holdt irakerne kun ét gidsel fanget: Den danske diplomat, Mogens Pedersen, der nu er bosat i Middelfart. Med udgangspunkt i bogen "Det sidste gidsel" (2020) bliver Mogens Pedersen interviewet af Ole Sønnichsen, som er en af forfatterne bag. Hør om plyndringer, flugtforsøg, fængselsophold, falske pas og politiske forviklinger, når Mogens Pedersen og Ole Sønnichsen sammen gæster KulturØen. Arrangereret i samarbejde med Middelfart Kultur & Bibliotek.

Kr. 80,-

312120 tirsdag kl. 19:00-21:00 28.9.21 **KulturØen, Havnegade 6**

MIDDELFART

Bolsjefilosofi og andre leveråd

Marie Brixtofte, psykolog og forfatter

Når alt det, vi lærte som børn, spænder ben for os som voksne …
Med udgangspunkt i sin bog "Bolsjefilosofi og andre leveråd" tager Marie Brixtofte fat på nogle af de ting, mange af os bøvler med i tilværelsen som ensomhed, lavt selvværd, ængstelighed, dårlig samvittighed og sorg. Vi vælger ikke selv den rygsæk vi udstyres med af vores forældre, og det betyder, at vi ofte har brug for at kigge i den og pakke den lidt om, når vi bliver voksne. I samtale med publikum reflekterer Marie Brixtofte denne aften over bagagens betydning for et godt liv og præsenterer modeller for, hvordan man kan blive mere omsorgsfuld over for sig selv. Arrangeret i samarbejde med Middelfart Kultur & Bibliotek.

Kr. 125,-

312121 torsdag kl. 19:00-21:30 7.10.21 **KulturØen, Havnegade 6**

MIDDELFART

NYHED – nu har vi også foredrag i Svendborg! Se www.fofsvendborg.dk

Verden ifølge Gram

Steffen Gram, journalist og udenrigskorrespondent

For at få så aktuelt et foredrag som muligt, bliver emnet først endeligt fastlagt tættere på foredragsdatoen. Hold øje med foredraget på www.fofsvendborg.dk.
Steffen Gram er tidligere redaktør og studievært for udenrigs-magasinet Horisont og er i dag bl.a. vært på DR1's program "Verden ifølge Gram". I snart 25 år har han dækket tilværelser udenfor Danmark og har rapporteret fra krige og flygtningekatastrofer i hele verden.
Arrangementet foregår i samarbejde med Egense Rantzausminde Foredragsforening.
Tilmelding på 20692545 eller kwurtzen@gmail.com

Kr. 100,-

512121 torsdag kl. 19:30-21:30 11.11.21 **Egense Forsamlingshus, Skovsbovej 338**

SVENDBORG

Da jeg blev sindssyg

Peter Øvig Knudsen, journalist og forfatter

I januar 2018 blev Peter Øvig Knudsen indlagt på den lukkede psykiatriske afdeling på Rigshospitalet og fik diagnosen 'svær, psykotisk depression'. Efter en serie elektrochok blev han to måneder senere udskrevet uden tegn på sindssyge. Men rejsen tilbage til hverdagen og familien blev alligevel lang. Med udgangspunkt i sin nye bog, "Jeg er hvad jeg husker", som udkommer i september 2021, fortæller Peter Øvig i dette foredrag om at bevæge sig ind i den dybe depression og om at blive underkastet en behandlingsform, elektrochok, som han frygtede mere end stort set alt andet, men som skulle vise sig mirakuløs. Og ikke mindst beretter han om at opdage, at han efter sygdommen faktisk var blevet en anden.

Kr. 125,-

512122 onsdag kl. 19:00-21:00 24.11.21 **Svendborg Idrætscenter, Ryttervej 70**

SVENDBORG

Udflugter og udeliv

For alle, der elsker natur, friluftsliv og kulturelle oplevelser. Alle vores udflugter har et højt fagligt indhold og har deltagelse af FOF-værter og guider. **Læs meget mere på www.fof-ofm.dk**.

Sprogøs natur og kultur

Kom med på en dejlig udflugt til Sprogø – den historiske perle midt i Storebælt – som ellers er utilgængeligt område. Vores Sprogø-guide står på i Nyborg og fortæller i tre timer om øens spændende historie, mens vi kører og vandrer rundt på øen. På udflugten får du et spændende indblik i Sprogøs mange facetter – fra den unikke flora og fauna til historiske fortidsminder og moderne tekniske installationer.
Prisen inkluderer: bustransport, kaffe og te i bussen, frokostsandwich og tre timers guidet rundtur på Sprogø.

Udflugt med bus. Påstigning i Fredericia, Middelfart, Odense og Nyborg

Kr. 595,-	Dato
112140 søndag kl. 09:15-15:30	07.11.21

Den Glade Enke i Operaen i København

Oplev Lehárs legendariske operette fyldt med udødelige hits i en spritny, moderne og satirisk gendigtning af Adam Price og iscenesat af Kasper Holten. Plottet er nyt, og originalens ambassadefester er nu henlagt til et udsultet, moderne og let genkendeligt dansk kulturliv. Men der er stadig intriger i luften og affærer i krogene, mens vores selvudstillende tid bliver spiddet i en ætsende satire. Forestillingen er kl. 12. Koncertrejsen er teknisk arrangør, og Peter Bæk fra Koncertrejsen er vært på hele turen, og turen bliver udbudt i samarbejde mellem flere FOF-afdelinger.
Prisen inkluderer: transport i luksusbus, A-billetter til Den Glade Enke, morgenbrød, sandwich, kaffe under hele turen (både ud og hjem) samt kunstnermøde inden forestillingen i Operaen.

Udflugt med bus
Påstigning i Middelfart og Odense

Kr. 1695,-	Dato
112141 lørdag kl. 08:00-ca. 18:15	20.11.21

Byvandringer i Odense og Fredericia

v/ Helle Solhøj, kunsthistoriker med speciale i arkitektur – alle gåturene er ca. 4. km.

Odense – Lær din by at kende gennem kunsten

Byvandring med kunstkyndig guide. Opdag eller genopdag kunsten i det fri, og hør fortællinger om Odenses historie. Vi går gennem centrum og rundt i Åparken ved Munke Mose og ser både kendte og mindre kendte udendørsskulpturer. Undervejs hører du om kunstværkerne og de interessante historier, der knytter sig til.

Mødested: Kongens Have v. Odense Slot

Kr. 125,-	Dato
112150 onsdag kl. 16:00-18:45	08.09.21

Fredericia – Lær din by at kende gennem kunsten

Opdag eller genopdag kunsten i det fri i Fredericia, og hør fortællinger om byens historie og transformation. Vi skal både se klassiske krigsmonumenter og moderne kunst. Undervejs hører du om kunstværkerne og de interessante historier, der knytter sig til.

Mødested: Landsoldatpladsen v. Prinsens Port

Kr. 125,-	Dato
212150 onsdag kl. 16:00-18:45	15.9.21

Odense – Arkitekturvandring

Hør fortællinger om Odenses historiske huse og forvandling, når vi ser på byens bygninger, opdager historiske spor og bevæger tankerne gennem tiden. Gåturen er cirka 4 km., og vi kommer bl.a. omkring Odense Adelige Jomfrukloster, Gråbrødre Kloster, Odense Slot, Brandts Klædefabrik, Byens Bro, Storms Pakhus og Odense Havn, hvor turen slutter på Byens Ø.

Mødested: Flakhaven

Kr. 125,-	Dato
112151 tirsdag kl. 16:00-18:45	28.9.21

(Gen)find balancen i naturen

Mærk naturen – og få redskaber til at (gen)finde balance og finde ro i krop og sjæl i en ofte travl og stresset hverdag.

Japansk skovbadning

Er du nysgerrig på, hvad Shinrin-yoku er? Kom og bliv introduceret til japansk skovbadning. Du vil få viden om den japanske vej til et bedre helbred og du vil opleve japansk skovbadning på egen krop. Vi skal ind i skoven til de store træer og vi skal sammen hver for sig være i skoven og mærke, hvordan Shinrin-yoku påvirker vores krop og kan virke stressreducerende. Hav godt varmt tøj på og medbring evt. et liggeunderlag, der også må komme i kontakt med skovbunden. Underviseren er psykolog og naturterapeut.

Mødested: Hindsgavl, Søbadvej 18
Kr. 280,-

313265 lørdag kl. 10:00-13:00	28.8.21
313266 lørdag kl. 10:00-13:00	2.10.21

Rikke Rodam

Stillevandring

Du bliver guidet gennem en rolig vandring, hvor krop og sanser sættes i spil. Den rolige vandring aktiverer dit parasympatiske nervesystem, hvilket åbner op for nye perspektiver og skaber ro i krop og sjæl. Gennem stilhed, fordybelse og sansning kan du opleve, at det kan blive helt meditativt at være i naturen. Måske du undervejs oplever, at du får nye indsigter, der kommer ro i tankemylderet og en grundlæggende ro i kroppen. Vandringen foregår i stilhed med nogle få instruktioner undervejs samt nogle meditationer. Underviseren er naturterapeut, erfaren yogalærer og spirende kropsterapeut.

Åløkkeskoven Mogensensvej

Kr. 215,- /* 210,-	Dato
112146 onsdag kl. 16:30-18:00	06.10.21

Sarah Louise Gråskov

Besøg på Balletskolen

Spændende nyhed! I samarbejde med Det kongelige Teater Balletskolen Odense tilbyder vi nedenstående tre spændende arrangementer:

Ballet og brunsviger

For forældre og børn! Velkommen til fortælledag på Det Kongelige Teater Balletskolen Odense, hvor du sammen med dit barn kan få et indblik i hverdagen på den unikke friskole midt i Odense. Skolens helt egen H.C. Andersen kigger forbi og fortæller både om skolen og viser rundt, og der er masser at kigge på, ikke mindst de mange særlige kostumer. Hr. Andersen har også lovet at fortælle et eventyr, som optakt til det uddrag af en ballet, nogle af eleverne vil vise. Elevernes balletlærer vil fortælle om at være elev på en friskole, der forener dans og uddannelse under samme tag ... Og så slutter vi af med en snak over brunsvigeren. Børn skal være i selskab med en voksen. Prisen er for 1 voksen med 1 barn.

Det Kongelige Teater Balletskolen
Odense, Jernbanegade 20

Kr. 125,- for 1 voksen og 1 barn	Dato
112142 lørdag kl. 13:00-15:00	16.10.21

Glimmer og magi i hverdagen

- et kig ind på en ganske særlig skole midt i Odense

Velkommen til en indlevende aften på Det Kongelige Teater Balletskolen Odense, hvor forstander Inge Fjord vil fortælle om den unikke friskole midt i Odense, der laver skole med æstetisk program, således at en danser dannes og uddannes. Samtidig rummer skolen den elitære dansegrunduddannelse (AMOK DGU), der i samarbejde med Odense Katedralskole uddanner dansere, der målrettet sigter efter en professionel dansekarriere. Uddannelsen er netop blevet statsanerkendt som danseuddannelse indenfor moderne dans og klassisk ballet. Inge Fjord vil fortælle og vise rundt på skolen, og der bliver også mulighed for at se elever danse og høre dem fortælle om deres hverdag med masser af træning, dans, lektier og produktionsforløb.

Det Kongelige Teater Balletskolen
Odense, Jernbanegade 20

Kr. 75,-	Dato
112143 torsdag kl. 17:00-19:00	28.10.21

Bagom Den lille pige med svovlstikkerne

Få et unikt indblik i forberedelserne til forestillingen 'Den lille pige med svovlstikkerne', som Det Kongelige Teater Balletskolen Odense viser på Odense Rådhus i december 2021. Gennem hele efteråret pågår arbejdet med at sammensætte den helt særlige fortolkning af H.C. Andersens eventyr. Alt skabes til skolens helt egen unikke version af eventyret, der fortælles gennem moderne dans og klassisk ballet, lige fra dramaturgisk fortolkning, unikke koreografier og helt særlige kostumer. Du får således et kig indenfor på en skole i proces og forvandling, når alle, store som små, inddrages i det omfattende arbejde. Der bliver kig til systue, dansesale og kostumerum og skolens forstander Inge Fjord vil levende fortælle om processen. Efterfølgende er du klædt på og kan glæde dig til oplevelsen i december, måske med helt nye lag af forståelse for den fortællemåde, som dansen er.

Det Kongelige Teater Balletskolen
Odense, Jernbanegade 20

Kr. 75,-	Dato
112144 torsdag kl. 17:00-19:00	18.11.21

Svampejagt for alle

Når man samler svampe, skal man skal vide, hvad man har med at gøre. Her bliver du rustet til at skelne de vigtigste svampe fra hinanden: hvilke kan komme i gryden, og hvilke skal man holde sig langt fra? Vi tager udgangspunkt i de svampe, vi finder, og dykker ned i svampenes biologi, deres leveforhold og til tider ekstreme specialisering. Underviseren er naturvejleder med har i mere end tre årtier ledt et hav af svampeture. Nærmere angivelse omkring mødested osv. får du ved tilmelding.

Langesø Skov

Kr. 250,-	Dato
113260 lørdag kl. 09:30-12:00	11.9.21
113262 søndag kl. 09:30-12:00	17.10.21

Trente Mølle, Trentevej 7, Broby

Kr. 250,-	Dato
113261 søndag kl. 13:00-15:30	2.10.21

Leif Sørensen

Læs mere på www.fof-ofm.dk

SEJLERKURSER – vejen til nye eventyr

Kanalbevis

Nu tilbyder vi kanalbevis for fartøj op til 15 meter! Du lærer at begå dig på de europæiske vandveje jf. CEVNI-reglerne. Forløbet varer 1 dag og afsluttes med skriftlig eksamen samme dag. Udgifter til eksamen og materialer kr. 400,- betales direkte til underviseren på kursusdagen. Forudsætninger: Bestået duelighed i fritidssejlads.

FOF Vindegade 74

Kr. 420,- /* 400,-	Dato
113290 lørdag kl. 10:00-16:00	30.10.21

Christian Hørby Jensen

VHF/SRC-certifikat – weekend

For at anvende maritime VHF-frekvenser i Danmark skal du mindst have et såkaldt SRC-certifikat til betjening af radioudstyret samt et kaldesignalsbevis til dit fartøj. På dette intensive weekendkursus kommer vi omkring bestemmelserne vedr. nød, il- og sikkerhedskommunikation og maritimt radiostyr af kategorierne VHF, DSC, EPIRB, SART, NAVTEX samt opbygningen af GMDSS-systemet i almindelighed.

Eksamensdato aftales individuelt. Udgifter til lærebøger samt eksamen ca. kr. 1.000, som afregnes med underviseren.

Kursusdatoer: 13-14/11.

2 gange
FOF Vindegade 74

Kr. 860,- /* 815,-	Start
113291 lørdag kl. 10:00-16:00	13.11.21

Christian Hørby Jensen

Skønne madkurser i hjertet af Odense

Eksotisk mad. Gourmetmad. Hverdagsmad. Lokal mad. Børnevenlig mad. Brød og søde sager. Her hos FOF kan du hente inspiration til det hele! Langt størstedelen af vores madkurser finder sted i vores eget undervisningskøkken i **FOF-huset i Vindegade 74** – centralt beliggende lige midt i byen og i kort gåafstand fra banegården. De øvrige undervisningssteder står angivet på de specifikke hold.

Vores dygtige og dedikerede madundervisere introducerer dig for spændende råvarer, klassiske og nye tilberedningsmetoder – og øser gavmildt ud af tips og tricks til den daglige madlavning.

Kom og nyd glæden ved at lave mad sammen med andre madinteresserede og vær en del af det hyggelige fællesskab omkring måltidet!

Det klassiske franske køkken – lige uger

Det klassiske franske køkken er fundamentet for væsentlige dele af vores madkultur og behøver bestemt ikke være svært at gå til. Vi kommer vidt omkring i den franske madkunst, og vi prøver både kræfter med finere madlavning, regionale retter og lækker hverdagsmad - hele tiden med fokus på de gode råvarer. Glæd dig bl.a. til andeconfit, coq au vin, alt godt fra havet og klassiske, franske søde sager, men også noget så simpelt som croque madame. Udgifter til råvarer ca. kr. 100 pr. gang afregnes direkte med underviseren.

7 gange

Kr. 1430,- /* 1345,-	Start
113000 mandag kl. 18:00-21:30	20.09.21

Frederik Borring

Italiensk mad – ulige uger

På dette italienske madkursus laver vi lækker mad med masser af velsmag – lige fra pasta til simreretter og søde sager. Retterne er enkle og nemme at gå til – og i bedste italienske stil bruger vi naturligvis friske kvalitetsråvarer. Udgifter til råvarer ca. kr. 80 pr. gang afregnes direkte med underviseren, der er italiener, og som krydrer undervisningen med små anekdoter om madkulturen og hverdagen i Italien. Undervisningen vil foregå på en blanding af dansk og engelsk.

6 gange

Kr. 1255,- /*1185,-	Start
113001 mandag kl. 18:00-21:30	11.10.21

Silvia Masini

Det thailandske køkken – lige uger

Tag på rejse gennem den thailandske madkultur! Det thailandske køkken er en sanselig oplevelse af både dufte og smage. Maden består meget af nudler, ris, kød og grøntsager. Vi kommer omkring de klassiske retter som f.eks. pad thai, tom yum goong, og vi snakker krydderier, teknikker og tilberedning. Udgifter til råvarer ca. kr. 100 pr. gang afregnes direkte med underviseren.

6 gange

Kr. 1255,- /*1185,-	Start
113002 tirsdag kl. 17:30-20:45	07.09.21

Vicha Enevold Sørensen

Det er helt vildt – ulige uger

Der er ikke noget smukkere end en god jagt, og når dyrene er skudt, skal de tilberedes. Vi skal over tre gange tilberede vildt, lave salater og kartofler, prøve gele og skabe desserter. Med stor respekt for råvarerne svinger vi gryder og piskeris, til vi kan sætte 3 retter på bordet. Kurset henvender sig primært til jægere, men alle med interesse for vildt er velkomne. Udgifter til råvarer ca. kr. 100 pr. gang afregnes direkte med underviseren, som selv er jæger.

3 gange

Kr. 680,- /*645,-	Start
113003 tirsdag kl. 17:30-20:45	28.09.21

Fanny Møller

Onsdagsgourmet – ulige uger

Hvorfor ikke gøre hverdagen til en fest? Vi laver lækker gourmetmad på den sjove og lette måde! Med afsæt i det klassiske håndværk lader vi os inspirere af både det nordiske og det franske køkken – og har fokus på kvalitetsråvarer, spændende smagsnuancer og anretning af maden. Udgifter til råvarer ca. kr. 80-100 pr. gang afregnes direkte med underviseren.

8 gange

Kr. 1610,-/*1515,-	Start
113005 onsdag kl. 17:30-20:45	29.09.21

Klaus Ole Jensen

Det sunde indiske køkken – lige uger

Det vegetariske indiske køkken har masser af velsmag, saft og kraft. Vi begynder med at lære om de indiske krydderier, og vi bruger forskellige plantebaserede proteinkilder som f.eks. linser, flækkede green gram, le puy og kikærtemel til de traditionelle indiske pakoras samt mange grøntsager. Vi har fokus på at få smag og sundhed til at gå op i en højere enhed ud fra principperne i ayurveda, som er det traditionelle indiske helsesystem. Undervisningssproget vil være en blanding af dansk og engelsk. Prisen er inkl. råvarer.

3 gange

Kr. 930,- /*895,-	Start
113006 onsdag kl. 17:00-20:15	08.09.21

Shruti Jain Khandelia

Frokost for seniormænd – ulige uger

Dette kursus er et særligt tilbud til dig, der kun har få eller ingen kundskaber i et køkken og som savner at kunne lave enkel og billig mad. Vi starter fra bunden og laver god gedigen gammeldags mad. Vi spiser sammen, og du får desuden mad med hjem til aftensmaden eller til din frokost næste dag. Har du dagen til rådighed, og søger du fællesskabet, så har du mulighed for at møde andre ligesindede seniorer, hvor I sammen kan lære at lave mad og være fælles om glæden ved de vellykkede resultater. I køkkenet vil du hver gang møde de fire seniorer – Ole, Michael, Sten og Mogens – som hver især vil hjælpe og guide, og som samtidig er fuld af gode historier fra både deres egne liv og fra deres mange år som kursister på italiensk madlavning. Prisen er inkl. råvarer – husk emballage til at tage rester med hjem i.

6 gange
Kr. 700,- Start
113004 onsdag kl. 10:30-13:30 15.09.21
Ole, Michael, Steen og Mogens

Vegan dinner – ulige uger

Den plantebaserede kost vinder mere og mere indpas, og flere vælger den 100% plantebaserede livsstil. En livsstil med fokus på miljø, økologi og bæredygtighed. Ønsker du at stifte bekendtskab med den veganske verden, så har du her muligheden. Vi laver f.eks. Shepard's pie og champignonravioli med pesto. Prisen er inkl. råvarer. Undervisningssproget vil primært være engelsk.

2 gange
Kr. 615,- /*590,- Start
113007 torsdag kl. 18:00-21:15 25.11.21
Jenny Curran

Master class i finere madlavning – ulige uger

Kurset tager udgangspunkt i torvekøkkenet, hvor de klassiske tilberedningsmetoder danner basis for finere madlavning med et tvist af det moderne, lette og elegante internationale køkken. Kombineret med fantasi, de nyeste tendenser i kokkeverdenen, klassiske tilberedningsmetoder, billige cowboy-tricks og fede fiduser, der får resultatet til at blive i top hver gang. Udgifter til råvarer kr. 220 pr. gang afregnes direkte med underviseren.

6 gange
Kr. 1255,- /*1185,-
Næsby Skole, Skolevej 9 Start
113008 onsdag kl. 18:15-21:30 15.09.21
Karsten Hansen

Læs mere på www.fof-ofm.dk

Husk tilmelding i god tid, så du sikrer dig en plads

Madlavning for mænd – hver anden uge

Hvornår har du sidst overrasket konen, kæresten eller en date med en hjemmelavet middag og lys på bordet? Få ny inspiration i køkkenet til både hverdagsmad, og til når du har gæster. Vær med til nogle hyggelige aftener, hvor både saucen og lattermusklen bliver rørt. Vi rejser en tur rundt i den kulinariske verden, og vi arbejder med forskellige typer af retter i form af både forretter, hovedretter og desserter. Vi nyder derefter maden sammen. Udgifter til råvarer ca. kr. 70 pr. gang afregnes direkte med underviseren.

Madlavning for mænd – lige uger

7 gange
Kr. 1125,- /*1060,- Start
113009 torsdag kl. 18:00-20:45 23.09.21
Kasper Appel Larsen

Madlavning for mænd – ulige uger

4 gange
Kr. 905,- /*855,- Start
113010 torsdag kl. 17:30-20:45 30.09.21
Marianne Junge Hansen

Gourmet for begyndere – ulige uger

Lær at lave maden fra bunden og få nyttige tips og tricks til vellykket gourmetmad. Vi skal lave saucer, både ægte, opbagte og fond. Vi skal lære råvarerne at kende, udbene fisk, ordne kød og grøntsager, og vi skal spise en masser lækker gourmetmad. Den sidste gang laver vi en lille "for sjov" konkurrence, hvor der bliver udleveret en hemmelig kurv med råvarer, hvor der skal laves en ret, som vi alle smager på, når vi sætter os til bords. Udgifter til råvarer ca. kr. 200 pr. gang afregnes direkte med underviseren.

3 gange
Kr. 860,- /*815,- Start
113011 tirsdag kl. 17:30-21:30 09.11.21
Frederik Borring

Sous vide for begyndere – weekend-kursus

Sous vide er en meget skånsom tilberedning, der har været anvendt i de professionelle køkkener i mange år. Sous vide-tilberedning foregår ved lave temperaturer omkring 60 grader celsius. Den skånsomme tilberedning giver saftige og møre stege af kød, uden at udtørre overfladen, som man ofte ser ved ovnstegning. På kurset vil vi lave fiskeretter, kødretter og tilbehør. Der er undervisning 18/9 og 19/9. Prisen er inkl. råvarer og vin/vand til maden.

2 gange
Kr. 925,- /*900,-

Næsby Skole, Skolevej 9	Start
113014 lørdag kl. 12:00-15:40	18.09.21

Karsten Hansen

Et bud på fremtidens måltider – lige uger

Det kommer nok ikke som en overraskelse, at vi med fordel kunne spise mere grønt og mindre kød for både vores egen sundheds og for planetens skyld. Der produceres fantastiske råvarer på Fyn, og på dette kursus vil vi lave sunde retter, hvor vi hovedsaligt vil bruge økologiske og lokale råvarer. Så glæd dig til nogle sunde og velsmagende aftner. Udgifter til råvarer ca. kr. 70 pr. gang afregnes direkte med underviseren.

3 gange

Kr. 680,- /*645,-	Start
113012 onsdag kl. 17:30-20:45	03.11.21

Marianne Junge Hansen

Læs mere på www.fof-ofm.dk

Intro til fermentering

På dette kursus lærer du fermenteringens grundteknikker, smagskombinationer og de muligheder, fermentering byder på i vores hverdagskøkken. Fermenteret mad er fyldt med vitaminer, mineraler, antioxidanter og gavnlige bakterier, der øger vores sundhed og booster vores immunforsvar – og er samtidig proppet med smag og umami, som giver måltidet et lækkert pift. vi skal lave masser af spændende ting – alt sammen økologisk. Medbring 3 rene patentglas (1 liter) og et par syltetøjsglas. Prisen er inkl. råvarer.

Kr. 515,- /*500,-	Dato
113015 søndag kl. 10:00-14:00	26.09.21

Martin Henrik Lissner

Mad med nordisk tang

Introduktionskursus for alle, der er nysgerrige og gerne vil vide mere om tang, f.eks. hvad tang er for noget, hvorfor det er sundt at spise, og hvordan tilberedes og smager det. Du vil lære noget om de danske spiselige tangarter, hvor de vokser, og hvordan de høstes. Vi laver tangpesto, bager knækbrød med tang og laver tangsuppe. Der laves tilstrækkelig store portioner til, at alle kan få et lille glas tangpesto og en pose tang-knækbrød med hjem sammen med opskrifterne. Prisen er inkl. råvarer.

Kr. 365,- /*350,-	Dato
113016 søndag kl. 16:00-19:30	12.09.21

Trine S. Jensen

Indisk brunch – familiekursus

Kom og hyg jer sammen i køkkenet, mens I laver smagfulde – og børnevenlige – indiske kødfrie retter, man kan nyde til en lækker stor søndagsbrunch, bl.a. pandekager af hele mungbønner, grøntsagsfritter lavet af kikærtemel og naturligvis noget sødt. Undervisningen foregår i børnehøjde, og vi runder af med at anrette en fælles buffet og spise sammen. Undervisningssproget vil fortrinsvis være dansk - suppleret med forklaringer på engelsk efter behov. Prisen er for 1 voksen og 1 barn (8-14 år). Inkl. råvarer, der fortrinsvis er økologiske.

Kr. 600,- /*585,-	Dato
113017 søndag kl. 10:00-14:00	07.11.21

Shruti Jain Khandelia

Det grønne italienske køkken

Har du lyst til at overraske familie og venner med lækre italienske retter, hvor alt er lavet fra bunden og baseret på årstidens råvarer? Vi tilbereder en menu baseret på nogle af de elementer, som er typiske i det grønne italienske køkken: grøntsager, bælgfrugter, ris, majs, krydderurter, parmesanost og olivenolie. Du får indblik i nogle af Italiens 20 regioner, som hver har deres helt unikke kulinariske specialiteter – og vine – og du vil erfare, at italiensk mad står for meget mere end pasta, pizza og pesto! Prisen er inkl. råvarer.

Kr. 460,- /*445,-	Dato
113021 lørdag kl. 10:00-14:00	30.10.21

Inger Harborg

Efterårs-gourmet

Bladene falder af træerne og man hygger sig om maden indenfor på en kold efterårsdag. Men skal der noget ekstra lækkert til i weekenden? I stedet for at tage ud at spise, kan du tage med på gourmetkursus og lære at lave den gode mad selv. Du kan komme alene, tage din partner eller gode venner med. Du vil få inspiration til at se på råvarerne med andre øjne og lære at gøre lidt ekstra ud af maden, hvad enten du får gæster eller bare ønsker at nyde den gode mad selv. Prisen er inkl. råvarer.

Kr. 515,- /*500,-	Dato
113037 lørdag kl. 16:30-21:00	02.10.21

Frederik Borring

Giv dine medarbejdere en unik oplevelse! Vi har de kreative rammer til teambuilding i køkken, foredragssal, bevægelsesrum m.m. Kontakt os på info@fof-ofm.dk eller 6611 6845

Brug den danske natur

Brøndkarse, havtorn, ramsløg og fuglegræs. Mulighederne er mange og smagene endnu flere. Den danske natur er et alsidigt og forfriskende spisekammer, som mange negligerer i hverdagen. I stedet for udelukkende at søge inspiration i grøntsagsafdelingen i dit lokale supermarked, så kan du her lære at bruge naturen omkring dig. Bliv komfortabel med brugen af tang, strandsennep og mange af de friske smage som den danske natur tilbyder året rundt. Lær at bruge den natur, der er i sæson, og hvordan du tilbereder den. Prisen er inkl. råvarer.

Kr. 500,- /*480,-	Dato
113050 lørdag kl. 09:30-14:30	09.10.21

Carl Grann

Til middag hos

På dette kursus får du helt konkrete retter, som du kan imponere dine gæster med. Du vil blive præsenteret for to gange 2-retters menuer, som med garanti vil få din mest madkyndige ven til at spærre øjnene op. Der vil være fokus på de helt små detaljer, spidsfindige smagsnuancer og plads til nyfortolkede fattigmandsretter. Du vil blive præsenteret for skæve og finurlige retter, hvor farver og særpræget smage er i højsædet. Prisen er inkl. råvarer.

Kr. 585,- /*565,-	Dato
113051 lørdag kl. 09:30-15:15	13.11.21

Carl Grann

Sommerlier Jimmi Korsholm underviser på vores vinkursus, der løber over 7 gange.

Vinkursus

Lær at smage, bedømme og sætte ord på vin – ud fra kriterier som garvesyre, frugtsyre, duft, fylde, alkohol, længde på eftersmag m.v. Du behøver ingen særlige forudsætninger for at deltage, og det hele foregår i en afslappet atmosfære. Vi smager på 4 vine pr. undervisningsgang og kommer både omkring Frankrig, Italien, Spanien og den oversøiske verden. Udgifter til vin kr. 65 pr. gang afregnes direkte med underviseren, der er sommelier.

7 gange

Kr. 1125,- /*1060,-	Start
113035 torsdag kl. 18:30-21:15	28.10.21

Jimmi Korsholm

Bryg din egen øl

Livet er for kort til billige gennemsnitsbajere fra kiosken. Øl skal nydes, og der findes heldigvis store mængder af spændende og smagfulde typer af øl, som kan berige tilværelsen. Disse kan du udforske sammen med os, når der skal brygges øl. På dette kursus bliver du instrueret i ølbrygning af brygmester Klaus Ankerstjerne Eriksen fra Magtenbølle Honning & Mjød, som gennemgår hele brygprocessen og råvarerne. Det hele tager seks timer, og Klaus sørger for både at medbringe sit gode humør og ikke mindst sit bryganlæg. Efterfølgende vil du kunne tage bryggen med hjem, hvor den skal gære færdigt. Vi kommer også omkring karbonering, beregning af alkoholprocent og tapning til flasker eller fade. Prisen er inkl. råvarer og 5 liters demijohn til at tage med hjem.

Kurset er tilrettelagt udenfor folkeoplysningsloven.

Kr. 575,-	Dato
113034 lørdag kl. 10:00-16:00	20-11-21

Klaus Ankerstjerne Eriksen

Det gode brød

Få styr på de vigtigste grundprincipper ved bagningen. Æltning er en vigtig disciplin at mestre, hvis du gerne vil have succes med dit bagværk. På dette kursus går vi igennem nogle af grundprincipperne til en succesfuld æltning og de forskellige meltyper. Vi laver en surdej, som du får med hjem til videre bearbejdning, og vi laver brød af de forskellige meltyper. Vi laver også skønne, velsmagende pizzaer, som vi nyder sammen, mens vi får en snak om dagens udfordringer. Prisen er inkl. råvarer. Husk emballage til at fragte dej og brød med hjem i.

Kr. 670,- /*650,-	Dato
113060 lørdag kl. 10:00-14:45	06.11.21

Marianne Junge Hansen

Veganske økologiske kager og desserter

Prøv kræfter med det veganske søde køkken! Kom og lær at lave lækre veganske snacks. Vi laver glutenfrie kager, sukkerfrie kager og raw-kager, alt med økologiske ingredienser. På menuen er gulerodskage, pistacie-citronkage, mandarin upside down, blåbær-ostekage, tranebærkager, abrikos-ingefær energibarer, jordnød-chokoladefudge og bounty-barer. Prisen er inkl. råvarer. Undervisningssproget vil primært være engelsk.

Kr. 455,- /*440,-	Dato
113062 søndag kl. 10:00-14:00	03.10.21

Jenny Curran

Ægte fredagshygge med god mad

Traditionen tro er fredag aften noget helt særligt i FOF-huset i Odense.
Tag hul på weekenden på et skønt madkursus med mad fra den store verden! Tilmeld dig gerne sammen med gode venner og nyd en aften med et internationalt touch. Nøgleordene er gode råvarer, spændende krydderier, kyndig vejledning og rart samvær – både under tilberedningen og den efterfølgende middag. Tag gerne din yndlingsvin med – og glæd dig til en skøn aften ude med lækker hjemmelavet mad.

Pris pr. aften inkl. råvarer Kr. 455,-/* 440,-

Det vegetariske indiske køkken

Lad de farverige linsesorter og dine smagsløg forføre dig med sanselige indiske retter. De forskellige krydderier er væsentlige og har været anvendt i det indiske køkken i århundreder. Ernæringen i måltidet balanceres altid med en dahl (blandet linsesuppe), en bønne-curry med ris, forskellige brød og sidst men ikke mindst en krydret grøntsagsret. Vi nyder retterne ved et lækkert, duftende indisk tag-selv-bord. Undervisningen er primært på dansk med engelske forklaringer efter behov.

	Dato
113038 fredag kl. 17:30-21:30	24.09.21

Shruti Jain Khandelia

En aften med vildt

Vildtkød smager vildt godt! Kom med til en forrygende aften, hvor vildt kommer til at spille hovedrollen. Efteråret er sæson for svampe, nødder og mørke bær, som smager fantastisk godt sammen med vildt. Udover tilberedning af vildt, vil der blive lagt stor vægt på garniture, som passer godt til vildt. Glæd dig til en aften i efterårets tegn, fuld af kraft og velsmag. Vi slutter aftenen af med at smage på alle herlighederne.

	Dato
113039 fredag kl. 17:30-21:30	01.10.21

Christian Larsen

Ny nordisk aften

Det nye nordiske køkken er kendetegnet ved en renhed i både anretning og smag. Det er et univers med spændende sammensætninger og smage – det er raffineret og enkelt på én og samme tid. Det handler om velsmag med gode lokale råvarer, om urter fra skov og strand og kød fra dyr, der har haft et godt frit liv.

	Dato
113040 fredag kl. 17:30-21:30	08.10.21

Martin Henrik Lissner

Det mexicanske køkken

Det mexicanske køkken er noget af det mest interessante i verden og denne aften skal vi arbejde med både de helt gængse hverdagsretter og nogle af de mere komplicerede. Vi skal lave majstortillas, og vi skal lære nogle af de mange forskellige chilier at kende, der bruges som basis for næsten alt. Vi skal selvfølgelig fejre "Día de muertos", de dødes dag, som er en kæmpe fest i de latinamerikanske lande, hvor man fejrer de døde. Vi skal også lave tamales, som er en traditionel ret til jul.

	Dato
113042 fredag kl. 17:30-21:30	29.10.21

Scott Thomas Lejbach Navarro

Nordafrikansk – fisk fra Middelhavet

Mangler du inspiration til at lave eksotisk mad? Her på vores kursus med nordafrikanske retter (fra Middelhavet) kan du finde inspiration til eksotisk mad, primært med fisk. Denne aften skal vi bl.a. lave couscous royal, tagine med fisk og grøntsager og tagine med fiskeboller af sardiner/sild ledsaget af burak med tun og ost.

	Dato
113043 fredag kl. 17:30-21:30	05.11.21

Saliha Djebbara

Fisk og skaldyr

Havet er et skattekammer fyldt med gode smage og skønne dufte, og det er ikke uden grund, at begge dele er blevet vældig populære. Vi skal denne aften lave spændende retter som f.eks. skaldyrsrisotto og den klassiske fiskesuppe bouillabaisse. Der vil blive lagt vægt på de gode råvarer og de mange anvendelsesmuligheder, og vi kommer omkring mange forskellige tilberedningsmetoder.

	Dato
113044 fredag kl. 17:30-21:30	12.11.21

Christian Larsen

Japanese home-style cooking – Obanzai

Er du vild med japansk mad, og kunne du godt tænke dig at prøve kræfter med mere end bare sushi? Obanzai er traditionel japansk mad, som stammer fra kejserbyen Kyoto. Obanzai er i dag et almindeligt udtryk for "hverdagsretter", og er god og smagfuld mad lavet af årstidens friske råvarer. Typisk består det af en række forskellige småretter, som samlet udgør en skøn smagsoplevelse. Obanzai bliver i dag betragtet som en vigtig kulturarv, ikke blot i Kyoto, men i hele Japan. Undervisningen foregår på engelsk.

	Dato
113045 fredag kl. 17:30-21:30	19.11.21

Kayoko Billinger

Vegetarisk fredagshygge

For dig, der gerne vil lave lidt sundere mad, men stadig gøre noget særligt ud af måltidet. Vi har fokus på processen i at lave et yderst velsmagende måltid uden kød, og hvor nydelsen ved maden, hyggen og det sociale samvær er stor. Vi kaster os ud i at lave fantastiske retter, hvor grøntsagerne spiller hovedrollen. Vi laver lækre hovedretter, mættende salater og måske en lille dessert. Vi slutter til sidst aftenen af med et tag-selv-bord af lækre retter.

	Dato
113046 fredag kl. 17:30-21:30	26.11.21

Marianne Junge Hansen

HUSK
begrænset antal pladser – tilmelding i god tid!

Foto og IT

Spændende IT- og fotokurser i FOF-huset i Vindegade 74.

Grundkursus i digital fotografering

Dette grundkursus i fotografering med digitalkamera tager dig med på en tur bag om knapperne og viser, hvordan alle digitale kameraer arbejder ud fra de samme, enkle fotografiske grundprincipper som deres analoge forgængere. Vi starter fra bunden, så du bliver fortrolig med digital fotografering og de mange muligheder, der er med et digitalkamera. Vi kigger på ekstraudstyr som flash, stativer og filtre og på sammenhængen mellem ISO, blænde og lukkertid, samt begreber som eksponering, programmer, filtyper og fokusområde. Der er undervisning på mandage samt lørdage den 6. november, som kan foregå inde eller ude, hvis vejret tillader det. Medbring dit digitale spejlrefleks- eller spejlløse kamera.

7 gange
Kr. 1170,- /*1105,-

	Start
113070 mandag kl. 19:00-21:45	27.09.21

Robert Wengler

Adobe Photoshop Elements – billedbehandling og RAW

Dette er "begynder" kurset for dig som gerne vil i gang med billedbehandling og lære de mange fordele ved at fotografere i filformatet "RAW". Du bliver guidet igennem opsætningen af Elements, arbejdsfladen og de grundlæggende funktioner til justering af billeder. Vi arbejder med justering af levels, kontrast, farver, skarphed og meget mere. Vi kigger også på nogle af de mest benyttede værktøjer, der også findes i Photoshop; Clone Tool, Sponge, Burn, Dodge og Selections mm. Kurset er baseret på, at du medbringer din egen PC'er/bærbare computer med Adobe Photoshop Elements downloadet.

3 gange
Kr. 520,- /*495,-

	Start
113071 mandag kl. 19:00-21:45	06.12.21

Robert Wengler

Vejen til det smukke portræt- eller landskabsfoto

Hvad er hemmeligheden bag de smukke portrætfotos, der præger forsiderne af månedsmagasinerne? Hvordan tager man portrætfoto i modlys? Hvad kendetegner et virkelig godt landskabsfoto? Hvordan finder man den rigtige komposition, der gør fotoet mere interessant? Hvordan tager man bedst foto af en smuk solnedgang? Nedenstående kurser giver dig en grundig og let forståelig gennemgang af nogle af de vigtigste teknikker og kamerafunktioner således, at du efter kurset vil kunne tage det smukke portræt- eller landskabsfoto. Kurserne er opdelt i teori og praksis med god tid til efterfølgende feedback. Der arbejdes med indstillinger, belysning, objektiver, ISO, modlys, speedlight m.m.
For begyndere og let øvede. Medbring dit digitale kamera.

Kr. 475,- /*450,-
Flemming Marcus Johansson

Kunsten at skabe et smukt landskabsfoto

	Dato
113072 søndag kl. 09:30-16:30	03.10.21

Vejen til det smukke portrætfoto

	Dato
113073 søndag kl. 09:30-16:30	14.11.21

Byg din egen hjemmeside – grundkursus

Her lærer du at anvende det gratis og fleksible WordPress til opbygning af hjemmeside og blogs. Det findes både på dansk og mange andre sprog, og må benyttes både kommercielt og privat. Undervejs skal vi blandt andet se på oprettelse af sider, blogindlæg, valg af design, billeder og oprettelse af tekster og optimering af disse til søgemaskiner (SEO). Der er mange forskellige udvidelser til grundpakken. Vi vil gennemgå installation og opsætning af forskellige udvidelser til WordPress. Kurset er en introduktion til WordPress, men der forudsættes almindeligt, grundlæggende kendskab til computer. Medbring din egen bærbare computer.

7 gange
Kr. 1450,- /*1385,-

	Start
113075 torsdag kl. 19:00-21:45	23.09.21

Frank Bruhn

Hjemmeside – opfølgningskursus

Dette kursus er en opfølgning til grundkurset, hvor du har mulighed for at få afklaret spørgsmål, der er opstået undervejs i dit arbejde med din hjemmeside efter afslutningen på grundkurset. Du kan også få repeteret eller uddybet forskellige emner, der er blevet berørt på grundforløbet, men som du gerne vil have mere viden omkring f.eks. SEO-optimering eller sikkerhed. Medbring din egen bærbare computer.

3 gange
Kr. 600,- /*575,-

	Start
113076 torsdag kl. 19:00-21:45	25-11-21

Frank Bruhn

Læs mere på www.fof-ofm.dk

Lav din egen fotobog digitalt

Har du også en masse billeder liggende på computeren, som ingen ser? Så deltag i dette kursus, hvor du kan komme i gang med at lave en masse fotobøger i høj kvalitet, og som er fantastiske at sidde og kigge i. Du vil blive introduceret til fotobogsprogrammet Pixum, som du skal downloade på din computer. Dette vil du kunne få hjælp til på kurset. Vi skal arbejde med layout, farver og tekst, overførsel af billeder til programmet og evt. redigering og beskæring af billeder. Underviseren medbringer fotobøger til inspiration. Der vil være udgifter forbundet med tryk af fotobog. Medbring din egen bærbare computer.

Kr. 7 gange
Kr. 1310,- /*1245,-

	Start
113080 mandag kl. 13:00-15:45	27.09.21

Britt Svaneberg

Lad kreativiteten blomstre

Hvis du godt kan lide at eksperimentere og lege - og samtidig få grundig og individuel vejledning - så kom ind til FOF. Vi har fokus på de lærerige processer, ledet af undervisere med stor føling for den enkeltes behov og interesser. I vores meget brede tilbud af kreative fag er undervisningen tilrettelagt både for begyndere og for øvede. Hvis ikke andet er nævnt, foregår undervisningen i **FOF-huset i Vindegade 72**. Læs mere på www.fof-ofm.dk

Blomsterinspiration – ulige uger

Forny din bolig og lad kreativiteten blomstre! Du får splinternye trends og ideer med hjem, som matcher med årstiden og de materialer, du kan finde i naturen. Vi krydrer med sjove og anderledes detaljer. Du lærer også traditionelt binderi med grundlæggende teknikker, så du er godt rustet til at udøve dine kreative evner. Der tilsendes materialeliste inden kursusstart, så du ved, hvad du skal medbringe 1. gang.

7 gange
Kr. 1125,- /*1060,-
Fraugde Fritidscenter,
Stat-ene-vej 18-20

	Start
113120 tirsdag kl. 10:00-12:45	14.09.21

Lone Thuesen

Årstidens binderi

Vi følger årstidernes skiften, og de fem mødegange er fordelt, så du får inspiration til binderi der hører til alle årstider. Vi finder inspiration i havens og naturens materialer og blomster og supplerer med lidt købte materialer. Der tages udgangspunkt i de grundlæggende teknikker, der danner basis for at eksperimentere. Der er undervisning den: 20/9 og 15/11 i 2021 samt 31/1, 21/3 og 16/5 i 2022. Der tilsendes materialeliste inden kursusstart, så du ved, hvad du skal medbringe 1. gang.

5 gange
Kr. 1080,- /*1020,-
Fraugde Fritidscenter,
Stat-ene-vej 18-20

	Start
113121 mandag kl. 18:30-22:00	20.09.21

Lone Thuesen

Juleinspiration

Få inspiration til julens binderier i de farver og materialer, du kan lide. Vi bruger naturens og havens materialer og tilsætter de stjerner, hjerter og glimmer der hører julen til, og kombinerer tradition med nye trends. Der lægges vægt på de grundlæggende teknikker, som danner en god basis for at eksperimentere. Kun fantasien sætter grænserne. Der er undervisning 16/11 og 30/11. Der tilsendes materialeliste inden kursusstart, så du ved, hvad du skal medbringe 1. gang.

2 gange
Kr. 475,- /*450,-
Fraugde Fritidscenter,
Stat-ene-vej 18-20

	Start
113122 tirsdag kl. 18:30-22:00	16.11.21

Lone Thuesen

Pileflet

Kan du lide at arbejde med hænderne? Er du vild med naturmaterialer, og vil du gerne udfordres? Både for begyndere og for dig, der har prøvet det før. Du vil komme hjem med flere forskellige ting i pil, som du vil glædes over mange år frem - vi skal bl.a. lave kurve, fuglefoderhuse, bakker, hjerter, stjerner, kranse og plantestativer. Medbring beskærersaks og kr. 140,- til materialer.

Kr. 475,- /*450,-
Fraugde Fritidscenter,
Stat-ene-vej 18-20

	Dato
113150 søndag kl. 09:30-16:40	03.10.21
113151 søndag kl. 09:30-16:40	14.11.21

Jane Enemark

Croquis

Tegn/mal efter model. Et kursus med fokus på at iagttage og gengive den nøgne menneskekrop. Det er både sjovt, lærerigt og særdeles udfordrende! Både øvede og begyndere kan være med. I løbet af kurset vil modellen skiftevis posere i meget korte og lidt længere stillinger. Derved får du mulighed for dels at øve dig i at lave hurtige skitser, hvor du forsøger at fange kroppens helhed/balance/bevægelse og dels at arbejde med mere detaljerede tegninger. Medbring dine egne foretrukne materialer: tegneredskaber, papir, farver og pensler. Udgift til model afregnes med underviser ved kursusstart.

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
113160 tirsdag kl. 17:00-18:40	21.09.21
113161 tirsdag kl. 19:00-20:40	21.09.21

Inge Marie Mørcke

Croquis - lørdag

Udgift til model er inkl. i prisen.

Kr. 675,- /*650,-	Dato
113162 lørdag kl. 09:30-16:25	30.10.21
113163 lørdag kl. 09:30-16:25	04.12.21

Inge Marie Mørcke

Læs mere på www.fof-ofm.dk

Tegning

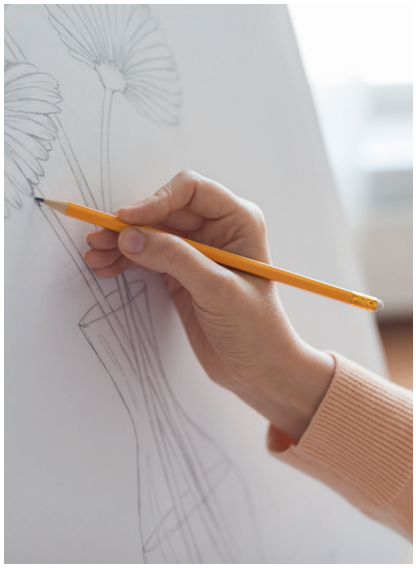
Et tegnekursus for begyndere og øvede, hvor der tages hensyn til den enkeltes niveau og ønsker med en blanding af fælles og individuel undervisning. Vi arbejder både med hurtige skitser og detaljerede tegninger. Medbring A3-tegneblok og blyanter.

10 gange

Kr. 1080,- /*1020,-	Start
113166 onsdag kl. 18:30-20:10	22.09.21

Inge Marie Mørcke

Følg os på Facebook FOF Odense-Fredericia-Midddelfart



Handlettering – lav flotte kort

Lær at lave de smukt formede skrifter. På denne workshop får du afprøvet forskellige teknikker til at lave flotte skrifter på kort, mærkater m.m. Handlettering gør sig rigtig godt med enkle stregtegninger, som er nemme at lave, og vi arbejder med komposition, så placering af bogstaver og tegning passer sammen. Underviseren medbringer ideer til projekter og et lysbord til overførsel af tekster. Alle kan deltage, da det ikke kræver specielle tegnefærdigheder. Der er undervisning 2/10 og 3/10. Udgifter til materialer kr. 200 afregnes direkte med underviseren

2 gange

Kr. 765,- /*725,-	Start
113176 lørdag kl. 10:00-16:00	02.10.21

Britt Svaneberg

Male- og tegnekurser ved Charlotte Niemann

Du får individuel vejledning, og undervisningen er tilrettelagt både for begyndere og øvede. Farve-/materialelære og komposition indgår på kurserne efter behov! Første gang får du at vide, hvilke materialer, du har brug for, og udgiften til dem. Medbring papir, blyant og evt. de maleredskaber, du har. Læs mere om de enkelte kurser på www.fof-ofm.dk.

Charlotte Niemann underviser på en række male- og tegnehold

Tegning

Lær at tegne og bliv bedre til at se dine omgivelser. Du arbejder med de grundlæggende tegneteknikker og kommer både til at tegne hurtige skitser og tegne i dybden med lys, skygger og skraveringer i tegninger, hvor du kan dykke ned i detaljen. Du lærer at få proportionerne rigtige og få liv og stemning ind i dine tegninger. Medbring blyant og papir.

10 gange

Kr. 1300,- /*1225,-	Start
113164 mandag kl. 10:20-12:35	13.09.21

6 gange

Kr. 680,- /*645,-	Start
113165 mandag kl. 17:00-18:50	13.09.21

Akrylmaling

Lær at arbejde med form og farve, når du maler! Kurset til dig, der har lyst til at udforske akrylmalings mange muligheder, udvikle dit billedsprog og arbejde med spændende teknikker. Her kan du fordybe dig og eksperimenterer. Du kommer både til at arbejde med egne ideer og fælles inspiration. Der vil være udgifter til materialer.

10 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
113168 mandag kl. 13:30-16:15	13.09.21

Akrylmaling/akvarel

Lær at arbejde med form og farve, når du maler! Du vil på dette kursus blive introduceret til maleriets mange muligheder både indenfor akvarel- og akrylteknik. Undervisningen foregår individuelt, men der er fælles undervisning, hvor du lærer om materialer, udtryksform, farver og ideudvikling. Du kan både prøve akvarel og akrylmaleteknikker, eller du kan vælge den ene teknik. Første gang snakker vi om, hvilke materialer du har brug for, så medbring papir og blyant og evt. de maleredskaber, du har. Der vil være udgifter til materialer.

10 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
113171 onsdag kl. 15:30-18:15	15.09.21

Akrylmaling/akvarel – lige uger

10 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
113169 onsdag kl. 18:30-21:15	22.09.21

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere og studerende, som bor i Odense Kommune

Akvarel

Leg med blyant, vand og farve. Ønsker du at lære alt om de grundlæggende akvarelteknikker, er dette kursus det helt rigtige. Akvarelfarver rummer utroligt mange spændende metoder, og du kommer til at lege med masser af vand, skønne farver, store pensler og spændende motiver Undervisningen foregår individuelt og tager udgangspunkt i dine ønsker, evner og behov. Både for begyndere og øvede! Der vil være udgifter til materialer. Medbring papir, blyant og evt. de maleredskaber, du har.

10 gange

Kr. 1080,- /*1020 kr.	Start
113172 torsdag kl. 10:00-11:50	16.09.21

10 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
113173 torsdag kl. 13:00-15:45	16.09.21

Keramikkursus – begyndere

Det er rigtig sjovt at forme ler med hænderne. Du vil lære at arbejde med både lertøj og stentøj. De grundlæggende teknikker i både trykke-, pølse- og pladeteknik vil blive gennemgået og fulgt af en bunden opgave. Herefter er det op til dig at give leret udtryk under kyndig vejledning. Du vil også blive undervist i dekorationsteknikker og glasering, så du til sidst står med et formfuldendt resultat. Udgifter til materialer kr. 500 afregnes direkte med underviseren.

7 gange
Ejerslykkeskolen
Kr. 1125,- /*1060,-

	Start
113180 torsdag kl. 18:30-21:15	30.09.21

Knud R. Nielsen

Keramikkursus – let øvede

Har du gået til keramik før og er blevet bekendt med grundteknikkerne, så er dette kursus måske noget for dig. Her vil vi lægge vægt på at kombinere grundteknikker og dekorationsteknikker. Du er meget velkommen til at tegne eller have billede af egne ideer med. Udgifter til materialer kr. 500 afregnes direkte med underviseren.

7 gange
Ejerslykkeskolen
Kr. 1125,- /*1060,-

	Start
113181 mandag kl. 18:30-21:15	27.09.21

Knud R. Nielsen

Drejekursus – begyndere/øvede

Det ser let ud, men er svært, og dog kan alle lære det. Du lærer at ælte leret samt grundlæggende teknikker som centrering, optræk og formgivning af vores underviser, som er pottemageruddannet lærer. Vi skal arbejde med at dreje en skål, en cylinder og en vase. Du lærer også at lave en hank og om forskellige dekorationsteknikker af de drejede ting. Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede. Der er forhøjet kursusgebyr, da der er maks. 8 deltagere på holdet. Udgifter til materialer kr. 600 afregnes direkte med underviseren.

10 gange
Kr. 2180,- /*2090,-
Ejerslykkeskolen,
Rødegårdsvej 164

	Start
113182 tirsdag kl. 18:30-21:15	28.09.21
113183 onsdag kl. 18:30-21:15	29.09.21

Knud R. Nielsen

Keramik – børn (6-12 år) sammen med forældre eller bedsteforældre

Brug tre lørdage på at lege med ler sammen med dit barn/barnebarn. Med fantasien sender vi fingre og øjne ind i lerets univers. Under kyndig vejledning lærer I om teknikker, der kan forme fantasien til et konkret produkt. Der bliver også mulighed for at prøve arbejdet ved en drejeskive. Udgifter til materialer kr. 400 pr. voksen afregnes direkte med underviseren. Antal deltagere maks. 8 voksne og 8 børn. Der er undervisning den 2/10, 9/10 og 30/10. Prisen er for en voksen og et barn.

3 gange
Kr. 810,- /*780,-
Ejerslykkeskolen,
Rødegårdsvej 164

	Start
113184 lørdag kl. 10:00-13:30	02.10.21

Knud R. Nielsen

Julekeramik – forælder/barn

Jul er lys, nisser og dekorationer. Lær at lave en nisse, et juletræ, et kræmmerhus m.m. i ler. Sammen hygger vi 3 lørdage og får lavet nogle sjove og smukke ting, som har med jul at gøre. Kurset løber over 3 lørdage, 4 lektioner de to første gange og 2 lektioner den sidste lørdag. Udgifter til materialer kr. 400 pr. voksen afregnes direkte med underviseren. Antal deltagere maks. 8 voksne og 8 børn. Der er undervisning den 6/11, 13/11 og 20/11. Prisen er for en voksen og et barn.

3 gange
Kr. 810,- /*780,-
Ejerslykkeskolen,
Rødegårdsvej 164

	Start
113185 lørdag kl. 10:00-13:30	06.11.21

Knud R. Nielsen

Læs mere på www.fof-ofm.dk

Smykkedesign

Kurset er for begyndere og øvede. Du kommer i teori og praksis til at lære de grundlæggende teknikker til brug ved smykkefremstilling i sølv og guld. Du får udleveret et kompendium, og ud fra det lærer du bl.a. at støbe, lodde, file, save, indfatte sten og meget mere. Herefter arbejdes der individuelt, og du får hjælp til alle dine forskellige projekter. Materialer kan købes på kurset. Fællesudgifter kr. 400, som afregnes med underviseren.

10 gange
Kr. 1520,- /*1430,-
Ejerslykkeskolen,
Rødegårdsvej 164

	Start
113191 onsdag kl. 18:45-21:30	08.09.21

Line Nørgaard Hansen

Re-design dit guld og sølv

Re-design dit guld og sølv til personlige smykker, med smelte- og sepiastøbeteknikker. Lav dine gamle sølv- og guldsmykker (ikke hvidguld!) om til enkle, og personlige unikasmykker. Der arbejdes med smeltetekniker og grundlæggende omstøb i enkle former med brug af sepiablæksprutten skal. Vi laver fortrinsvis ringe og enkle øresmykker. Erfaring med smykkefremstillingen en fordel. Materialeprisen afhænger af tilkøb. Ved støbning af ringe må påregnes tilkøb/byt af gammelt. Grundmaterialepris kr. 100 for hele weekenden. Undervisning lørdag den 13/11 og søndag den 14/11.

2 gange
Kr. 1045,- /*995,-

FOF-huset, Vindegade 72	Start
113192 lørdag kl. 10:00-17:00	13.11.21

Ulla Elise Hermansen

Lær at sy, og skab dine egne unikke kreationer

Kan du lide at være kreativ? Så kom og vær med på et sykursus i vores eget sylokale i **FOF-huset i Vindegade 74**. Du får gode råd og vejledning af vores dygtige undervisere. Kurserne er både for begyndere, hvor du lærer de grundlæggende syteknikker, og for øvede, hvor du bliver bragt videre i dine syprojekter. Du kan både sy tøj, tasker og udstyr til boligen. Oplev glæden ved at skabe dine egne kreationer i hyggeligt og inspirerende samvær med andre. Der er symaskiner og overlockere til rådighed og mønstre, du kan tegne af fra. Ud over udgifter til materialer, må der påregnes en fællesudgift, som afregnes direkte med underviseren. Læs mere på www.fof-ofm.dk.

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere og studerende, som bor i Odense Kommune

Syning for alle

Går du med en lille designer i maven? Her er et tilbud til alle, der har lyst til at lære at kreere deres eget tøj. Måske har du kun syet en smule i skolen eller blot haft interessen, men aldrig fået afsat tid til at få det lært, så er chancen der nu.

10 gange

Kr. 1785,- /*1695,-	Start
113200 tirsdag kl. 09:30-12:15	07.09.21
113201 tirsdag kl. 18:30-21:15	07.09.21

Birgit Pauli

Sy og sjov

Lettere øvet syhold, hvor vi hygger, pjatter og griner samtidig med, at vi er kreative og syr kjoler, bukser, bluser og hvad vi ellers har lyst til.

7 gange

Sy og sjov – lige uger

Kr. 1310,- /*1245,-	Start
113202 torsdag kl. 18:30-21:15	09.09.21

Birgit Pauli

Sy og sjov – ulige uger

Kr. 1310,- /*1245,-	Start
113203 torsdag kl. 18:30-21:15	16.09.21

Birgit Pauli

Taskekursus – søndag

Kunne du tænke dig at lære at sy en taske eller flere? Kom med på kursus og lær at sy tasker med lynlås, med fede lommer, fine detaljer og et professionelt look. Du får mulighed for at arbejde med to forskellige grundmønstre, som du selv kan sætte dit helt eget personlige præg på - en skøn "Bumbag" i rygsækudgave og en smart clutch med mange rum. Materialeliste fremsendes før kursusstart, så tiden vil blive brugt effektivt til syning.

Kr. 495,- /*475 kr.	Dato
113204 søndag kl. 09:30-15:15	19.09.21

Birgit Pauli

Weekendsyning

Brug din lørdag i sylokalet. Kom til weekendsyning og slap af ved symaskinen, holdet er både for begyndere og øvede, og du kan sy lige hvad du har lyst til. Du får rigtig god hjælp til mønstertegning, tilretning og syning, og du vil lære syteknikker som at sy lynlås i, rynkemetoder, lommepåsyning og meget meget mere – vi syer 2 lørdage, det ene hold i lige uger, det andet hold i ulige uger.

2 gange

Weekendsyning – ulige uger

Kr. 890,- /*850,-	Start
113206 lørdag kl. 09:30-15:15	04.09.21

Birgit Pauli

Weekendsyning – lige uger

Kr. 890,- /*850,-	Start
113207 lørdag kl. 09:30-15:15	09.10.21

Birgit Pauli

Julehygge – sy og bag

Tag dit barn eller barnebarn i hånden og kom til julehygge - det bliver både lærerigt, hyggeligt og sjovt. I sylokalet udfordrer vi de kreative sanser og syr forklæder og grydelapper, og i køkkenet skal vi have hænderne i røreskålen og bage og smage spændende småkager.

Kr. 520,- /*500 kr.	Dato
113210 lørdag kl. 09:30-14:30	27.11.21

Birgit Pauli

Følg os på Facebook FOF Odense-Fredericia-Middelfart

Kreativ med genbrug

Genbrug er sjovt, og så skåner det samtidig miljøet og pengepungen. Er du også typen, der har svært ved at smide tøj, duge og andet ud? Så medbring noget af det på denne workshop og bliv inspireret til at lave noget spændende og brugbart. Lad kreativiteten blomstre. Der er undervisning 16/10 og 17/10.

2 gange

Kr. 890,- /*850,-	Start
113215 lørdag kl. 10:00-16:00	16.10.21

Britt Svaneberg

Patchwork – hver 4. uge

På dette patchworkkursus gennemgås helt grundlæggende og nemme syteknikker på symaskine. Der vil være fokus på valg af stoffer, mønstre og farver, da det oftest er dét, der gør, om vi kan lide projektet eller ej. Farvelære, quiltning og montering indgår efterhånden som det bliver relevant. Du skal medbringe: Forskellige bomuldsstoffer, det må gerne være rester. Rulleskærer og lineal, almindeligt sygrej, og tegnegrej. Der er symaskiner til rådighed i lokalet, og der vil også være et begrænset udvalg af stof og tråd, som man kan købe.

3 gange

Kr. 785,- /*750,-	Start
113225 onsdag kl. 17:30-21:00	29.09.21

Tove Marie Bach

Håndsyet læder – weekendkursus

På kurset vil vi arbejde med små projekter i læder som f.eks. bælte, armbånd, enkle punge, små tasker, cover til mobil eller tablet, nøgleringe, omslag til kalender og notesbog. Der vil også være mulighed for at lave runde beholdere med trælåg. Du lærer lidt om materialer og værktøj og teknikker til håndsyet læder. Hvis du har, så medbring: Tegnepapir, karton til model, pennalhus, stållineal, hobbykniv, syl, korkklods og skæreunderlag. Værktøj kan lånes. Materialer og værktøj kan købes på kurset. Materialeudgift efter forbrug. Begyndere og let øvede. Der er undervisning 11/9 og 12/9.

2 gange

Kr. 765,- /*725,-	Start
113229 lørdag kl. 09:00-15:00	11.09.21

Ellen Loumann Lissau

Sy varme vanter i spændende re-design

Af udtjente uldsweatre og uldtæpper, af korsstingsbroderier i uld samt diverse skind- og pelsrester skal vi sy varme vanter i flot design og med god pasform! Vi syr i hånden og vil blandt andet kigge på, hvordan vi syr vanternes tommel, så den bliver mest mulig funktionel. Undervejs gennemgås stingtyper, der egner sig godt til vantesyning. Kurset kræver ingen særlige forkundskaber. Før kursusstart sendes velkomstmail med oplysninger om hvad, der skal medbringes til kurset.

Kr. 475,- /*450 kr.	Dato
113220 lørdag kl. 10:00-16:30	09.10.21

Anne Marie Nielsen

Vantesyning – børnebørn og bedsteforældre

Tilbring en dejlig lørdag sammen med dit barnebarn. På kurset kommer I godt i gang med at sy jer hver et par varme vanter af udtjente uldsweatre! Vi bruger et enkelt mønster og syr i hånden. Undervejs snakker vi om, hvordan vi kan brodere på vanterne, og vi skal prøve med lækkert uldgarn at sy en varmende frynsekant på. Kurset kræver ingen forhåndskundskaber og er tilrettelagt for børn ned til 10 år ifølge med en voksen. Før kursusstart sendes velkomstmail med oplysninger om hvad, der skal medbringes til kurset. Prisen er for en voksen og et barn.

Kr. 520,- /*500,-	Dato
113221 lørdag kl. 10:00-15:15	27.11.21

Anne Marie Nielsen

Hæklekursus – begyndere og let øvede

Er du begynder, starter du med at lære de tre grundlæggende masker: luftmasker, fastmasker og stangmasker. Du lærer den magiske cirkel, så du kan hækle rundt til bamser og dyr. Vi arbejder også med at lære oldemorfirkanter til tæpper. Har du styr på maskerne og gerne vil arbejde videre med din hækling, så kom og bliv inspireret af flerfarve-hækling, C2C, vaffelhækling, læsning af mønstre både tekstmønstre og de forskellige masker skrevet i tegn. Har du et projekt, du gerne vil i gang med, eller er du kørt fast i et projekt, så tag det med.

Kr. 440,- /*420 kr.	Dato
113233 lørdag kl. 10:00-15:00	09.10.21

Kirsten Brandstrup

Knipling – ulige uger

De fleste tror, at knipling er for gamle damer, men det er det ikke! Der er faktisk mange unge kvinder og mange mænd, der efterhånden har fået øjnene op for den gamle teknik. I dag er der mange kvinder, der gerne vil have strømpebånd og bånd til deres buket når de skal giftes. De gamle teknikker bliver også brugt til mere moderne ting, så som jernhjerter med knipling indeni, julepynt, påskeæg. Du behøver kun et kniplebræt, pinde og garn, og du lærer det fra bunden. Materialerne får du hjælp til, hvis du ikke har dem.

6 gange

Kr. 990,- /*935,-	Start
113240 tirsdag kl. 15:00-17:45	28.09.21

Kaja Uggerby

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere og studerende, som bor i Odense Kommune

Har du gode idéer til kurser, ture eller foredrag, så sig til! Kontakt os på 6611 6845 eller info@fof-ofm.dk

Plantefarvekursus – garn eller stof

Kom og lær hvordan du kan udnytte naturens fantastiske farvestoffer til at farve dit eget garn, dit stof eller dit tøj. Du vil lære grundprincipperne bag plantefarvning med planter fundet i den danske natur samt udenlandske plantefarvestoffer som kraprod og cochenille. På garnkurset skal vi plantefarve på uldgarn, og på stofkurset skal vi farve på bomuld, eksperimentere på stofprøver og herefter farve på mulepose.
Med hjem fra kurset får du en oversigt over farveplanter samt grundopskrifter til plantefarvning samt det garn, eller de stofprøver/mulepose du har farvet. Udgifter til materialer kr. 250 (til garn og farvematerialer) eller kr. 200 (til stof og farvematerialer) afregnes direkte med underviser.

Plantefarvekursus – garn

Kr. 545,- /*520,-	Dato
113253 lørdag kl. 10:00-17:00	18.09.21

Lotte Denckert Andersen

Plantefarvekursus – stof

Kr. 545,- /*520,-	Dato
113254 søndag kl. 10:00-17:00	19.09.21

Lotte Denckert Andersen

Tryk på tekstil

Få nogle helt personlige tekstiler med dine egne tryk, hvor kun fantasien sætter grænser. Du kan trykke på alt fra gamle tasker og tøj til nye stoffer, der bagefter skal syes til spændende ting. På kurset skal vi arbejde med linoleums- og skabelonstryk, og der vil være mulighed for at afprøve rammetryk og airbrushsprøjter. Du får instruktion i at skære dine egne skabeloner og trykklodser, og derudover får du mulighed for afprøve diverse forskellige materialer. Der er undervisning 6/11 og 7/11. Pris til materialer kr. 150 afregnes direkte med underviseren.

2 gange

Kr. 765,- /*725,-	Start
113255 lørdag kl. 10:00-16:00	06.11.21

Britt Svaneberg

Kreativ kurvebinding – lørdagskursus

Kreativ kurvebinding er en sjov hobby, som er lige til at blive bidt af. Vi bruger forskellige teknikker indenfor den gamle oldtidsteknik. På dette endagskursus lærer du basisteknikkerne til at binde din kurv op med, og du vil nå at få lavet en mindre kurv, som vil have dit helt personlige udtryk. Det bliver sjovt, kreativt og hyggeligt. Medbring gerne din egen saks. Udgifter til materialer kr. 130 afregnes direkte med underviseren på dagen. Materialer og nål er inkluderet i materialepakken.

Kr. 455,- /*430 kr.	Dato
113251 lørdag kl. 09:00-15:30	16.10.21

Heidi Rosenfeldt

Husk tilmelding i god tid, så du sikrer dig en plads

Lær at lave smukke kurve på Heidi Rosenfeldts kreative kurvebindingskursus.

Kreative bøger du selv kan lave

Kom til en sjov og kreativ dag med gammeldags bogbinding. Vi syer bøger sammen med nål og tråd, hvorefter vi laver spændende sider i dem, som evt. kan bruges til kalender, dagbog, rejseminder, collager, boliginspiration og hobby eller lige hvad du har lyst til. Vi arbejder med papir - nyt som gammelt - til de kreative bogsider og ender ud hver især med en flot inspirerende bog, som passer netop til vores egne formål. Det bliver sjovt, kreativt og hyggeligt. Udgifter til materialer kr. 130 afregnes direkte med underviseren på dagen.

Kr. 455,- /*430,-	Dato
113250 søndag kl. 09:00-15:30	03.10.21

Heidi Rosenfeldt

Crepepapirblomster – fra papir til blade

Lær at lave unikke blomster med italiensk crepepapir, der med sine riller er fleksibelt og formbart. Blomsterne er små kunstværker, der får sjæl gennem tilblivelsen. Kurset er for dig, der har lyst til at lære teknikken at klippe, lime, forme og skabe smukke blomster, der ovenikøbet er langtidsholdbare, pollenfrie og en daglig nydelse at kigge på! Du får tips og ideer til forskellige typer af blade, så du har et godt grundlag at arbejde videre med derhjemme. Udgifter til materialer kr. 95,- afregnes direkte med underviseren. Der er mulighed for at tilkøbe ekstra materialer.

Kr. 390,- /*370,-	Dato
113245 lørdag kl. 09:30-14:30	02.10.21

Ann Kopp

Sprog åbner døre til en verden fuld af oplevelser

Lær et helt nyt sprog, eller få genopfrisket gloserne! Hos FOF kan du vælge mellem de fleste af verdens hovedsprog. Vi har kurser for både begyndere og øvede. Kurserne er niveauinddelte. Er du i tvivl om hvilket niveau, du skal vælge, må du meget gerne kontakte os for at få en afklarende vurdering. Vi kan også sætte dig i forbindelse med underviseren. Sammen med sproget får du også et interessant og udbytterigt indblik i landets kultur og samfund. Alt sammen i et hyggeligt samvær med andre, der har samme interesse som dig. På alle hold må der forventes udgifter til materiale. Udgiften til materiale varierer inden for de forskellige sprog. Vær opmærksom på, at en del af undervisningen foregår på dansk på de grundlæggende niveauer. Der er inkluderet pauser i den anførte undervisningstid. På de næste par sider kan du få et overblik over de mange muligheder. På vores hjemmeside www.fof-ofm.dk kan du læse mere om de enkelte kurser.
Medmindre andet står angivet, foregår undervisningen i FOF-huset i Vindegade 74.

Niveau 1
Begynder. Du starter med at lære sproget fra bunden af.

Niveau 1-2
Næsten begynder. Som baggrund har du et basalt kendskab til sproget. Dvs. du kan f.eks. præsentere dig med navn og bopæl, og du kender allerede alfabetet og en del tal. Undervejs i forløbet får du udvidet dit ordforråd, og du lærer flere sproglige tider at kende.

Niveau 2-4
Du får udvidet dit ordforråd, så du kan indgå i samtaler om forskellige emner. Der arbejdes endvidere med grammatik, så du får kendskab til flere tider.

Niveau 4-6
Du lærer den sidste grundlæggende grammatik, og gennem øvelser arbejdes der med at få den til at sidde bedre fast. Dit ordforråd er efterhånden så stort, at du mere ubesværet indgår i samtale på det pågældende sprog.

Let konversation m.v.
Fra Let konversation og på de efterfølgende konversationshold, hvor niveauet trinvis bliver højere, lægges hovedvægten på samtale på det pågældende sprog. Forudsætningen for at deltage på Let konversation er, at du har fulgt de underliggende niveauer 1-6 eller har opnået tilsvarende kendskab til sproget på anden vis, så du kender til den grundlæggende grammatik og kan indgå i en dialog. Der læses f.eks. små noveller, som kan indeholde både gloseliste og øvelser.

Læs mere på www.fof-ofm.dk

ENGELSK

Engelsk
– intensive sensommerkurser

Kickstart er et kursus til alle - til dig, der har lyst til at få sparket liv i sproget efter en lang pause, vil eller skal højne niveauet i forbindelse med arbejde eller studie eller gerne vil have en smagsprøve på et engelsk sprogkursus. Kickstart er et kursus på 4 uger med dobbelt så mange timer om ugen som vores andre kurser. Kickstart har udelukkende fokus på mundtlig kommunikation. Undervisningen er en blanding af klasseundervisning, aktiviteter, øvelser, gruppedialog og evt. oplæg fra kursusdeltagerne selv. Når kurset slutter i uge 37, kan man fortsætte læringen på et af vores mindre intensive kurser, som starter i uge 38.

4 gange
Joyce Kloster

Engelsk 3-4, kick-start

Kr. 905,- /*855,-	Start
112240 mandag kl. 10:30-14:10	23.08.21

Engelsk – let konversation, kick-start

Kr. 905,- /*855,-	Start
112242 onsdag kl. 12:30-16:10	25.08.21

Engelsk – konversation, kick-start

Kr. 905,- /*855,-	Start
112243 tirsdag kl. 12:30-16:10	24.08.21

Læs mere om niveauerne på www.fof-ofm.dk

Engelsk 1-2

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112202 fredag kl. 09:00-10:50	24.09.21

Joyce Kloster

Engelsk 2

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112203 mandag kl. 17:00-18:50	27.09.21

Bodil Svitzer

Engelsk 3

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112204 onsdag kl. 12:45-14:35	22.09.21

Joyce Kloster

Engelsk 3-4

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112205 mandag kl. 19:00-20:50	27.09.21

Bodil Svitzer

Engelsk 4

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112206 torsdag kl. 10:30-12:20	23.09.21

Joyce Kloster

Engelsk 4 – til rejse- og hverdagsbrug

20 gange

Kr. 1960,- /*1840,-	Start
112222 mandag kl. 09:30-11:20	20.09.21

Tina Holmegaard Jensen

Engelsk – let konversation

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112215 onsdag kl. 09:30-11:20	15.09.21

Jude Pedersen

Engelsk – konversation

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112216 mandag kl. 11:30-13:20	20.09.21

Tina Holmegaard Jensen

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112217 tirsdag kl. 12:45-14:35	21.09.21

Joyce Kloster

Engelsk – konversation for viderekomne

15 gange

1520,- /*1430,-	Start
112221 onsdag kl. 10:30-12:20	22.09.21

Joyce Kloster

TYSK

Tysk 1-2

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112301 tirsdag kl. 12:00-13:50	14.09.21

Kirsten Bundgaard

Tysk 2

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112303 torsdag kl. 17:00-18:50	30.09.21

Frank Rasmussen

Tysk 3-4

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112304 tirsdag kl. 17:00-18:50	28.09.21

Frank Rasmussen

Tysk 4-5

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112305 tirsdag kl. 17:00-18:50	14.09.21

Kirsten Bundgaard

Tysk 6

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112306 onsdag kl. 12:00-13:50	22.09.21

Kirsten Bundgaard

Tysk – konversation

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112310 tirsdag kl. 10:00-11:50	14.09.21

Kirsten Bundgaard

Tysk – konversation for viderekomne

22 gange

Kr. 2135,- /*2005,-	Start
112315 onsdag kl. 10:00-11:50	06.10.21

Kirsten Bundgaard

Erhvervstysk 1

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112330 tirsdag kl. 19:00-20:50	28-09-21

Frank Rasmussen

ITALIENSK

Italiensk 1

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112400 mandag kl. 12:00-13:50	20.09.21
112401 mandag kl. 19:00-20:50	20.09.21

Lisbeth Russo

Italiensk 1-2

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112402 onsdag kl. 19:00-20:50	29.09.21

Elviro Mancini

Italiensk 2

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112403 torsdag kl. 12:00-13:50	23.09.21

Lisbeth Russo

Italiensk 2

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112404 mandag kl. 19:00-20:50	27.09.21

Elviro Mancini

Italiensk 3

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112405 onsdag kl. 19:00-20:50	22.09.21

Lisbeth Russo

Italiensk 4

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112407 onsdag kl. 12:00-13:50 2	22.09.21

Lisbeth Russo

Italiensk 5

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112408 onsdag kl. 17:00-18:50	22.09.21

Lisbeth Russo

Italiensk – let konversation

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112410 torsdag kl. 10:00-11:50	23.09.21
112412 mandag kl. 10:00-11:50	20.09.21

Lisbeth Russo

Italiensk – konversation

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112413 mandag kl. 17:00-18:50	20.09.21
112414 onsdag kl. 10:00-11:50	22.09.21

Lisbeth Russo

Italiensk – for viderekomne

12 gange

Kr. 1255,- /*1185,-	Start
112420 onsdag kl. 19:00-20:50	29.09.21

Jytte Duholm

FRANSK

Fransk 1

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112503 tirsdag kl. 17:00-18:50	28.09.21

Gitte Madsen

Fransk 1-2

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112504 onsdag kl. 19:00-20:500	29.09.21

Gitte Madsen

Fransk 2-3

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112505 onsdag kl. 13:00-14:50	29.09.21

Gitte Madsen

Fransk 3-4

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112507 tirsdag kl. 13:00-14:50	28.09.21

Gitte Madsen

Fransk – let konversation

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112510 torsdag kl. 11:10-13:00	23.09.21
112516 mandag kl. 17:00-18:50	20.09.21

Helle Andersen

24 gange

Kr. 2310,- /*2165,-	Start
112525 tirsdag kl. 10:00-11:50	28.09.21

Gitte Madsen

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112526 onsdag kl. 17:00-18:50	29.09.21

Gitte Madsen

Fransk hos Helle Andersen.

Følg os på Facebook FOF Odense-Fredericia-Middelfart

Læs mere om niveauerne på www.fof-ofm.dk

Fransk – konversation

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112527 mandag kl. 19:00-20:50	20.09.21

Helle Andersen

Fransk – litteratur

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112530 onsdag kl. 17:00-18:50	22.09.21

Helle Andersen

Cours Complémentaire

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112535 mandag kl. 12:30-14:20	27.09.21

Gitte Madsen

SPANSK

Spansk 1

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112600 mandag kl. 17:00-18:50	27.09.21

Rosalba Osorio

11 gange

Kr. 1170,- /*1105,-	Start
112601 torsdag kl. 10:00-11:50	30.09.21

Ruth Esmeralda Juárez

Spansk 1-2

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112603 torsdag kl. 17:00-18:50	16.09.21

Rosalba Osorio

Spansk 2

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112604 torsdag kl. 10:00-11:50	16.09.21

Carlos Ortega

Spansk 2-3

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112605 mandag kl. 10:00-11:50	13.09.21
112606 mandag kl. 19:00-20:50	13.09.21

Rosalba Osorio

Spansk 3

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112607 torsdag kl. 17:00-18:50	16.09.21

Carlos Ortega

Spansk 3-4

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112608 onsdag kl. 10:30-12:20	15.09.21

Rosa Burgaya

Spansk 4-5

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112609 tirsdag kl. 11:50-13:40	07.09.21

Ruth Esmeralda Juárez

Spansk 5-6

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112611 onsdag kl. 12:30-14:20	15.09.21

Rosa Burgaya

Spansk 6

15 gange

Kr. 1520,- /*1430 kr.	Start
112613 torsdag kl. 19:00-20:50	16.09.21

Carlos Ortega

Spansk 6-7

15 gange

Kr. 1520,- /*1430 kr.	Start
112614 torsdag kl. 13:00-14:50	16.09.21

Carlos Ortega

Spansk – let konversation

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112615 tirsdag kl. 09:40-11:30	07.09.21
112617 mandag kl. 10:00-11:50	06.09.21

Ruth Esmeralda Juárez

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112619 tirsdag kl. 10:00-11:50	14.09.21

Rosalba Osorio

Spansk – konversation

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112622 mandag kl. 12:30-14:20	06.09.21

Ruth Esmeralda Juárez

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere og studerende, som bor i Odense Kommune

JAPANSK

Vær opmærksom på, at undervisningen i japansk vil foregå på engelsk.

Japansk 1

12 gange

Kr. 1255,- /*1185,-	Start
112651 torsdag kl. 17:00-18:50	16.09.21

Megumi Urata

Japansk 1-2

12 gange

Kr. 1255,- /*1185,-	Start
112652 onsdag kl. 19:00-20:50	15.09.21
112653 torsdag kl. 19:00-20:50	16.09.21

Megumi Urata

Japansk 2

11 gange

Kr. 1170,- /*1105,-	Start
112654 onsdag kl. 17:00-18:50	27.10.21

Kayoko Billinger

Japansk 4

11 gange

Kr. 1170,- /*1105,-	Start
112655 torsdag kl. 19:00-20:50	28.10.21

Kayoko Billinger

Japansk 5

11 gange

Kr. 1170,- /*1105,-	Start
112656 torsdag kl. 17:00-18:50	28.10.21

Kayoko Billinger

Læs mere om niveauerne på www.fof-ofm.dk

Husk tilmelding i god tid, så du sikrer dig en plads

KINESISK

Vær opmærksom på, at undervisningen i kinesisk vil foregå på engelsk.

Kinesisk 1

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112672 tirsdag kl. 19:00-20:50	28.09.21

Juanxia Zhang

PORTUGISISK

Portugisisk 1-2

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112661 mandag kl. 19:00-20:50	27.09.21

Paula Cristina Valen Poulsen

Portugisisk 5-6

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112662 mandag kl. 17:00-18:50	27.09.21

Paula Cristina Valen Poulsen

RUSSISK

Russisk 1-2

12 gange

Kr. 1255,- /*1185,-	Start
112667 mandag kl. 19:00-20:50	27.09.21

Lene Grove Ranum

LATIN

Latin 1

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112670 mandag kl. 17:00-18:50	27.09.21

Kevin Sean Burke

ARABISK

Arabisk 1

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112668 onsdag kl. 17:00-18:50	29.09.21

Saliha Djebbara

Arabisk 1-2

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112669 onsdag kl. 19:00-20:50	29.09.21

Saliha Djebbara

Kommunikation og økonomi

Er du glad for at skrive, og vil du gerne tage det skridtet videre? Vil du gerne være bedre til at huske, eller vil du gerne i gang med at investere i aktier?

Alle kurser på denne side finder sted i FOF-huset, Vindegade 74.

Dagbogsskriveri – værktøjer til at blive klogere på dig selv

Kom i gang med at skrive dagbog, eller lær at bruge din dagbog på en ny måde! Dagbogsskriveri er en enkel og genial vej til at lære dig selv bedre at kende og til at booste din kreativitet. Vi vil hver gang arbejde med forskellige øvelser, der træner din evne til at se indad og reflektere over dig selv og dine oplevelser. Ved kursets afslutning har du en god værktøjskasse, du kan gøre brug af fremover. Du behøver ikke være specielt god til at skrive. Det, du skriver, skal ikke vises til nogen. Det vigtigste er, at du har lysten til at fordybe dig og udtrykke dig. Medbring dagbog og skriveredskaber. Underviseren er skribent og kunstterapeut.

4 gange

Kr. 680,- /* 645,-	Start
113300 tirsdag kl. 18:30-21:00	28.9.21

Tone Dea Larsen

Læs mere på www.fof-ofm.dk

Lær kunsten at skrive hos journalist og forfatter Rikke Hyldgaard

Historier fra dit liv

Drømmer du om at skrive historier fra dit eget eller andres liv? Her får du redskaberne til at finde den gode historie fra virkelighedens verden og formidle den levende. Vi arbejder med erindringer, plot, research og det fængende sprog. Underviser Rikke Hyldgaard er journalist, forfatter og journalistisk lektor på SDU, og hun har skrevet historier med mennesker i centrum for Fyens Stiftstidende i 20 år. Du får mest udbytte af kurset, hvis du medbringer historier, du kan arbejde på samt det nødvendige udstyr (computer eller notesblok). Undervisning i uge 40, 43, 45, 47 og 49.

5 gange

Kr. 590,- /* 560,-	Start
113301 onsdag kl. 19:00-20:45	06.10.21

Rikke Hyldgaard

Husketeknik – lørdagsworkshop

Hvilke minder fra dit liv står særligt klart for dig? Hukommelsen er fantastisk, men også drilsk. Ofte skænker vi ikke hukommelsen en tanke, førend den af og til svigter os. På denne workshop får du indblik i hukommelsens mekanismer, og hvordan man kan udnytte det, som hjernen er god til, når man skal huske nye – eller mange – informationer. Hukommelsesteknik er en kunst fra det antikke Grækenland, som har fået sin renæssance i det nye årtusind og kan bruges i henseender, hvor mennesker skal præstere på den ene eller anden måde. Du vil lære om hukommelsen generelt, men også om flere forskellige hukommelsesteknikker, og du vil få mulighed for at arbejde med konkrete øvelser, der kan gøre det med hukommelsen lidt lettere og lidt sjovere. Underviseren er BA i psykologi.

Kr. 250,- /* 245,-	Dato
113302 lørdag kl. 10:00-14:00	06.11.21

Lukas T. Hansen

Følg os på Facebook FOF Odense-Fredericia-Middelfart

Aktiekursus for alle

Lær at afkode, forstå og begå dig på aktiemarkedet! Kurset er for dig, der er ny eller måske allerede lidt i gang på aktiemarkedet. Du får en basisviden, hvor du lærer om aktiepsykologien, og hvordan du bedst muligt kan passe på dine penge. Vi dykker ned i værktøjskassen for analyse af aktier ved brug af teknisk analyse, og kommer også omkring hvordan man åbner depot og rent praktisk handler. Medbring bærbar computer (IPad og andre tablets kan ikke bruges).

Kr. 590,- /* 560,-	Dato
113320 lørdag kl. 09:00-17:30	2.10.21

Sanne M. Pedersen

Aktiekursus for kvinder

Kvinder er for alvor kommet på banen med at investere – er du nysgerrig på, hvad det handler om, og vil gerne have redskaberne til at komme i gang? Vi kommer igennem det sammen som på aktiekursus for alle, men giver det lige et ekstra tvist i forhold til at begå sig som kvinde i denne verden.

Kr. 590,- /* 560,-	Dato
113321 lørdag kl. 09:00-17:30	30.10.21

Sanne M. Pedersen

Musik

FOF tilbyder undervisning på alle niveauer for både børn og voksne i et musikalsk og imødekommende miljø med dygtige, veluddannede og engagerede undervisere. Der undervises på hold med 3-6 deltagere, hvor der tages hensyn til den enkelte kursists ønsker. Musikundervisningen er tilrettelagt enten som holdundervisning eller som en kombination af hold- og individuel undervisning, hvor nogle mødegange er fælles for hele holdet og andre er individuelle.

Vores musikundervisning finder primært sted på **FOF Musikskole, Dalumvej 82, Odense SV** samt i **FOF-huset i Vindegade 72-74, Odense C**. Øvrige undervisningssteder står angivet på de enkelte hold.

Læs mere på www.fof-ofm.dk, eller ring på 6611 6845 og få en god vejledning omkring din musikundervisning.

Musik i FOF-huset, Vindegade 72-74, Odense C

Vi har i mange år haft et stort udbud af guitarundervisning i **FOF-huset i Vindegade 72-74.**

Guitarundervisning hos John Grøndahl

På alle nedenstående guitarhold underviser John Grøndahl, som igennem mange år har været en drivende kraft indenfor FOF's guitarundervisning. Alle John Grøndahls guitarhold foregår i **Vindegade 74**.

Pris v/4 deltagere.

Guitar

Et kursus for alle, der vil starte guitarspillet eller lære nyt. Du lærer at akkompagnere til forskellige sange, bruge fingerspil og anslagsteknik.

19 gange

Kr. 2040,- /*1955,-	Start
112080 mandag kl. 16:00-17:20	23.08.21
112081 mandag kl. 17:30-18:50	23.08.21
112082 tirsdag kl. 15:00-16:20	24.08.21
112083 tirsdag kl. 18:00-19:20	24.08.21
112084 tirsdag kl. 19:25-20:45	24.08.21
112085 onsdag kl. 15:30-16:50	25.08.21
112086 torsdag kl. 14:30-15:50	26.08.21
112087 torsdag kl. 16:00-17:20	26.08.21
112088 torsdag kl. 17:25-18:45	26.08.21
112089 fredag kl. 08:00-09:20	27.08.21

Læs mere på www.fof-ofm.dk

Husk tilmelding i god tid, så du sikrer dig en plads

Rock/Blues

Har du lyst til at lære nyt, eller har du spillet før? Vi spiller gamle og nye rocknumre samt et godt bluesmateriale, alt efter tabulator (TAB). Du lærer at spille soloer, improvisere og få styr på akkorder.

19 gange

Kr. 2040,- /*1955,-	Start
112091 tirsdag kl. 16:35-17:55	24.08.21
112092 torsdag kl. 19:00-20:20	26.08.21

60'er-rock

Har du lyst til at lære nyt, eller har du spillet før? Vi spiller gamle 60'er rock efter tabulator (TAB). Du lærer at spille soloer, improvisere og få styr på akkorder.

19 gange

Kr. 2040,- /*1955,-	Start
112095 tirsdag kl. 21:00-22:20	24.08.21

John Grøndahl holder til i hyggelige kælderlokaler i Vindegade 74

Sang- og stemmetræning – weekend master class

Brug en weekend på at lære din stemme bedre at kende med operasanger Daniel Waade og audiologopæd og stemmecoach Veronika Sofia Gamborg. Undervisningen er fordelt på to dage med hhv. en teoretisk og en praktisk del. I den teoretiske del bliver du introduceret til sangteknikkens terminologi, og du lærer om stemmens anatomi, fysiologi og patologi. I den praktiske del får du individuel undervisning med udgangspunkt i din stemme og dine ønsker, samt opmuntring og feedback fra dine medkursister. Der er undervisning 27/11 og 28/11.

2 gange

Kr. 795,- /*765,-	Start
112118 lørdag kl. 13:00-17:00	27.11.21

Veronika Sofia Gamborg & Daniel Waade

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere og studerende, som bor i Odense Kommune

Daniel Waade og Veronika Sofia Gamborg.

Sang og musik i FOF Musikskole,
Dalumvej 82, Odense SV

FOF Musikskole har igennem mange år dannet en hyggelig ramme omkring størstedelen af vores musikundervisning i Odense. Der er gratis parkering ved musikskolen og ud over de fire øvelokaler, er der et hyggeligt lille sofaområde, hvor man kan sidde og vente.

Klaver

Du vil som udgangspunkt stifte bekendtskab med de mest universelle genrer og lære om den mere teoretiske del af musikken, akkorder, noder og hørelære. Er du allerede i gang med klaveret, tager vi selvfølgelig udgangspunkt i der, hvor du er, og giver dig ny inspiration og hjælper dig videre med musikken. Med tiden fokuserer vi mere på, hvad du specielt finder interessant. Rytmisk og klassisk musik efter aftale med læreren. Pris v/ 3 deltagere.

12 gange

Kr. 2225,-/*2155	Start
112001 mandag kl. 09:30-11:00	30.08.21
112002 mandag kl. 11:00-12:30	30.08.21
112003 tirsdag kl. 12:30-14:00	31.08.21
112004 tirsdag kl. 14:00-15:30	31.08.21
112005 tirsdag kl. 15:30-17:00	31.08.21
112006 onsdag kl. 14:30-16:00	01.09.21
112007 onsdag kl. 16:00-17:30	01.09.21

Gitte Mikkelsen

	Start
112013 tirsdag kl. 17:30-19:00	07.09.21
112014 tirsdag kl. 19:00-20:30	07.09.21
112015 onsdag kl. 17:30-19:00	08.09.21
112016 onsdag kl. 19:00-20:30	08.09.21

Bartlomiej Piotr Wawryniuk

10 gange

Kr. 1920,- /*1860,-	Start
112020 mandag kl. 16:15-17:45	01.11.21
112021 mandag kl. 17:45-19:15	01.11.21

Petter Worland

Harmonika

Kom og vær med til nogle hyggelige musikalske stunder omkring dette populære og velklingende instrument. Vi har harmonikaundervisning for alle niveauer – fra nybegynder til øvet – og undervisningen tilpasses lige netop dig! Pris v/ 5 deltagere.

12 gange

Begynder

Kr. 1130,- /*1075,-	Start
112030 mandag kl. 13:00-14:10	20.09.21

Christian Boeriths

Let øvet

Kr. 1130,- /*1075,-	Start
112031 mandag kl. 14:20-15:30	20.09.21

Christian Boeriths

Øvet

Kr. 1130,- /*1075,-	Start
112032 mandag kl. 15:40-16:50	20.09.21

Christian Boeriths

Læs mere på www.fof-ofm.dk

Violin

Find din egen klang med violinens sang. Undervejs fra begynder til stilsikker violinist vil du blive præsenteret for forskellige genrer: rytmisk-folk-klassisk-pop og jazz med grundlæggende færdigheder og valgmuligheder. Pris v/ 3 deltagere.

12 gange

Kr. 2260,- /*2190,-	Start
112040 tirsdag kl. 14:30-16:00	07.09.21

Anne Sophie Bertelsen

Ensemble for strygerfamilien – lørdag

Hele strygerfamilien – violin, bratsch, cello og kontrabas – bydes op til samspil 3 lørdage i løbet af sæsonen. Kom og oplev glæden ved at opleve dit instrument i samklang med de andres. Kurset er for let øvede. Der er undervisning 2/10, 30/10 og 27/11. Pris v/ 4 deltagere.

3 gange

Kr. 515,- /*495,-	Start
112041 lørdag kl. 14:00-15:30	02.10.21

Anne Sophie Bertelsen

Har du gode idéer til kurser, ture eller foredrag, så sig til! Kontakt os på 6611 6845 eller info@fof-ofm.dk

Blokfløjte

Spiller du blokfløjte, eller vil du gerne lære det? Undervisningen tager udgangspunkt i lige netop dine ønsker og dit niveau, og vi arbejder både med teknik, blæsning, udtryk, nodelæsning m.m. Repertoiremæssigt kommer vi både omkring den rytmiske såvel som den klassiske genre. Pris v/ 4 deltagere.

12 gange

Kr. 1745,- /*1675,-	Start
112078 tirsdag kl. 17:30-19:00	07.09.21
112079 onsdag kl. 19:00-20:30	08.09.21

Bartlomiej Piotr Wawryniuk

Guitar

Lær at spille guitar. Gerne klassisk, hvis du vil være med på noderne! Rytmisk, akustisk eller el, hvis du vil være med på beatet! Akkordspil m.v. Grundlæggende færdigheder for begyndere og øvede. Pris v/ 4 deltagere.

12 gange

Kr. 1745,- /*1675,-	Start
112050 tirsdag kl. 16:00-17:30	07.09.21

Anne Sophie Bertelsen

Ukulele

Ukulele - fordi så blir' det ikke lettere, hverken at spille eller bære på. Den koster ikke mange penge - og sidst men ikke mindst; den er lige til at komme i godt humør af. Tidspunktet kan justeres ved behov efter aftale med underviseren. Pris v/ 4 deltagere.

6 gange

Kr. 925,- /*890,-	Start
112060 tirsdag kl. 13:00-14:30	07.09.21

Anne Sophie Bertelsen

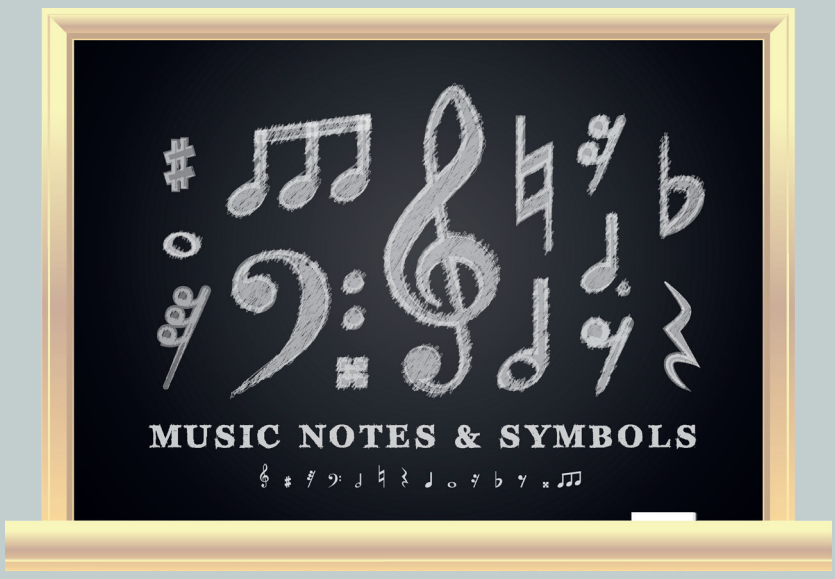
Musikteori og hørelære

Musikteori er læren om musikkens byggesten. På dette hold arbejder vi med den grundlæggende musikteori. Det vil sige intervaller, skalaer, akkorder og kvintcirklen med mere. Vi starter helt fra bunden, så alle kan være med. Eneste krav for at deltage er, at du kan læse noder. Der vil være stor fokus på at bruge teorien i praksis. Behersker du den grundlæggende musikteori, vil du f.eks. kunne bestemme tonearten på en sang, transponere en node, og afgøre om en sang er i dur eller mol. Vi skal også arbejde med hørelære, som handler om at genkende de forskellige elementer vi arbejder med, udelukkende ved at lytte. Maks. 8 deltagere.

10 gange

Kr. 1520,- /*1460,-	Start
112070 torsdag kl. 14:30-16:00	30.09.21

Rasmus Henriksen



Saxofon

Både børn, unge og voksne kan alle lære at spille på saxofon. Det er aldrig for sent at komme i gang! Undervisningen formes efter lige netop dine ønsker og dit niveau, og hele vejen igennem er der fokus på glæden ved at spille. Vi arbejder bl.a. meget med klang - lyder det godt, bliver det sjovere at spille! Pris v/ 4 deltagere.

12 gange

Kr. 1745,- /*1675,-	Start
112074 tirsdag kl. 17:30-19:00	07.09.21
112075 tirsdag kl. 19:00-20:30	07.09.21
112076 onsdag kl. 17:30-19:00	08.09.21
112077 onsdag kl. 19:00-20:30	08.09.21

Bartlomiej Piotr Wawryniuk

Messingblæsere

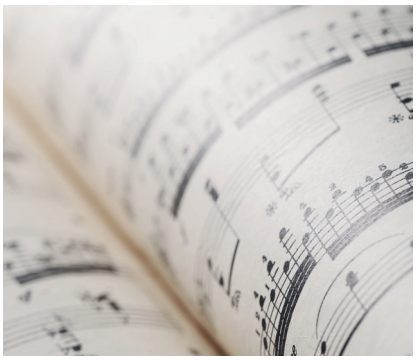
Messingblæsere er meget alsidige instrumenter som bruges indenfor alle genre. Der undervises i følgende instrumenter: trompet/kornet, althorn, barytonhorn/euphonium og basun. Undervisningen bliver tilrettelagt efter dine ønsker og dit niveau. Vi skal bl.a. arbejde med klang, noder, rytmer, intonation og teknik og selvfølgelig spille en masse god musik. Pris v/ 4 deltagere.

10 gange

Kr. 1490,- /*1430,-	Start
112071 torsdag kl. 16:15-17:45	30.09.21

Rasmus Henriksen

Følg os på Facebook FOF Odense-Fredericia-Midddelfart



Sang og stemmetræning

Ønsker du at blive bedre til at synge? Eller vil du udvikle din talestemme? Om du er brusebadssanger eller bruger stemmen professionelt, lærer du din stemme bedre at kende og får udfoldet dit potentiale. Undervisningen bliver tilpasset efter dine behov og ønsker, så du selv vælger hvilken sangstil, vi skal arbejde med, og hvad du vil have ud af undervisningen. Kurset er egnet for både børn og voksne, nybegyndere og erfarne sangere/stemmebrugere. Pris v/ 3 deltagere.

12 gange

Kr. 2225,- /*2155,-	Start
112116 tirsdag kl. 16:30-18:00	28.09.21
112117 tirsdag kl. 18:00-19:30	28.09.21

Veronika Sofia Gamborg

Sangundervisning med Heidi Svelmøe

Østerbro 34, Odense C

Sang

Kom som du er og oplev glæden ved at synge og lære at bruge din stemme i trygge, professionelle rammer. Sangundervisningen tager udgangspunkt i dig som individ og er en kombination af træning i grundlæggende sangteknik, glæden og forløsningen ved at udtrykke dig musikalsk og hjælp og støtte til, at finde ro, mod og styrke til at folde din stemme ud. Hos Heidi finder du et kreativt frirum, hvor du i professionelle, trygge rammer kan arbejde med dig selv og din stemme. Der er gratis parkering i gården. Pris v/ 4 deltagere.

12 gange

Kr. 1745,- /*1675,-	Start
112110 mandag kl. 15:30-17:00	20.09.21
112111 mandag kl. 17:15-18:45	20.09.21
112112 mandag kl. 19:00-20:30	20.09.21
112113 tirsdag kl. 15:30-17:00	21.09.21
112114 tirsdag kl. 17:15-18:45	21.09.21
112115 tirsdag kl. 19:00-20:30	21.09.21

Sanger og sangskriver Heidi Svelmøe.

Motion og bevægelse
Bevægelse giver glæde

Du gør noget godt for dig selv, når du passer på din krop og din sundhed. Hos FOF kan du finde lige præcis den motionsform, der passer til dig og dine behov. Du kan dyrke yoga, Tai Chi eller Qigong. Du kan træne smidighed og styrke dine muskler ved at dyrke Pilates eller Gotved. Du kan få pulsen op og slippe livsglæden løs i mange former for bevægelse. Uanset hvad du vælger, får du hyggeligt samvær i et dejligt fællesskab i lyse og venlige lokaler.

Medmindre andet står angivet, foregår undervisningen i FOF-huset i Vindegade 72.

SMART Training

SMART Training er en træningsform, der udfordrer din hjerne på en anderledes og sjov måde. Du vil få udfordret din hukommelse, balance og lattermuskler i samspil med andre. SMART Training er for alle, og henvender sig især til mennesker, der gerne vil holde deres hjerne skarp. SMART Training er bygget op om øvelser, der træner forskellige dele af hjernen.

15 gange

Kr. 1080,- /*1020,-	Start
112769 tirsdag kl. 16:00-17:00	28.09.21

Birgit Nancke

Naturtræning

Naturtræning er for dig, som gerne vil træne i naturen med få redskaber og som ønsker grundlæggende træning for hele kroppen med et særligt fokus på puls og styrke. Træningen vil finde sted i og omkring Åløkkeskoven og Odense Havn. Alle kan være med uanset niveau, da øvelserne vil blive tilpasset jeres individuelle niveau og behov.

18 gange
Åløkkeskoven Åløkke Allé

Kr. 1785,- /*1675,-	Start
112765 tirsdag kl. 16:45-18:15	07.09.21

Sara Munk Sørensen

Fysio Flow®

Fysio Flow® er en træningsform udviklet af fysioterapeuter i Danmark. Ved Fysio Flow® træning arbejder du med kroppens bindevæv igennem rolige, dynamiske stræk og med fokus på dit åndedræt. Fysio Flow® er for dig, som er lige så stiv og stram som størstedelen af den danske befolkning. Både mænd og kvinder kan deltage. Fysio Flow® træningen foregår på små hold med maks. 8 deltagere.

8 gange

Kr. 855,- /*825,-	Start
112763 tirsdag kl. 16:45-17:45	28.09.21
112764 tirsdag kl. 16:45-17:45	30.11.21

Berit Høegh

Følg os på Facebook FOF Odense-Fredericia-Midddelfart

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere og studerende, som bor i Odense Kommune

Rygtræning

Rygtræning er for dig, som gerne vil gøre noget godt for din ryg. Træningen har fokus på udholdenhed, styrke og stabilitet for ryggen. Vi kommer til at træne med egen kropsvægt og forskellige redskaber såsom pilatesbolde, træningselastikker m.m. for at skabe variation og nye bevægelsesudfordringer. Niveauet tilpasses til deltagerne på holdet, og der tages hensyn til den enkeltes behov.

18 gange
Phønix Schacksgade 39

Kr. 1255,- /*1185,-	Start
112752 mandag kl. 18:00-19:00	06.09.21

Berit Høegh

15 gange

Kr. 1080,- /*1020,-	Start
112753 onsdag kl. 17:00-18:00	22.09.21

Bevægelse for seniorer

Vi arbejder med hele kroppen for at holde led og muskler i form. Det er vigtigt, at du holder kroppen i bevægelse og styrker dine muskler. Hver gang afsluttes med gulvøvelser, hvor vi træner mavemuskler, venepumpe og bækkenbund og runder af med afspænding.

19 gange

Kr. 1665,- /*1565,-	Start
112760 tirsdag kl. 12:40-14:00	31.08.21

Helle W. Nielsen

18 gange

Kr. 1585,- /*1490,-	Start
112761 torsdag kl. 11:45-13:05	02.09.21

Helle W. Nielsen

Fysisk aktivitet for mænd

Træning med humor, der gør det sjovt at få sved på panden. Fokus er styrke og kondition. Der er plads til alle, så du behøver ikke at suge maven ind eller stramme ballerne.

34 gange
Phønix Schacksgade 39

Kr. 1695,- /*1595,-	Start
112751 mandag kl. 17:00-17:45	06.09.21

Berit Høegh

Læs mere på www.fof-ofm.dk

Pilates

Du får en stærkere ryg og bliver bedre til at bruge dine dybe ryg- og mavemuskler gennem pilatestræning. Vi træner pilates både for begyndere og for dig, der gerne vil arbejde videre med de helt grundlæggende principper. Efter træningen vil du opleve øget velvære og ro samt mere energi og overskud.

Pilates

19 gange

Kr. 1870,- /*1755,-	Start
112712 tirsdag kl. 09:10-10:40	31.08.21

Ida Agerbæk

17 gange

Kr. 1695,- /*1595,-	Start
112714 torsdag kl. 16:45-18:15	09.09.21

Pilates – let øvede

18 gange

Kr. 1785,- /*1675,-	Start
112716 fredag kl. 10:00-11:30	03.09.21

Ida Agerbæk

Pilates øvede

19 gange

Kr. 1870,- /*1755,-	Start
112711 mandag kl. 10:00-11:30	30.08.21

Ida Agerbæk

Giv dine medarbejdere en unik oplevelse! Vi har de kreative rammer til teambuilding i køkken, foredragssal, bevægelsesrum m.m. Kontakt os på info@fof-ofm.dk eller 6611 6845

Pilates/afspænding

Pilates er en koncentreret og bevidst træningsform, hvor der arbejdes med de dybest liggende muskler, således at vi opbygger muskelstyrke indefra. Øvelserne arbejder ind på holdningen og specielt meget med mave, ryg og bækkenbundens muskler. Vi er på underlag under hele forløbet, og vi laver afspændingsøvelser indimellem pilatesøvelserne for at løse op. Vi afslutter med en velværdsgivende afspænding.

15 gange

Kr. 1355,- /*1275,-	Start
112713 onsdag kl. 17:00-18:20	22.09.21

Helle W. Nielsen

Yopi – balance

Du behøver ikke vælge mellem yoga og pilates. YoPi er en træningsform hvor yogaøvelser og pilatesøvelser supplerer hinanden. Du vil mærke, at du bliver stærkere og smidigere. Træningen foregår i et roligt tempo, og du vil opleve at komme i balance med både krop, sind og åndedræt. Der afsluttes med afspænding af hele kroppen.

19 gange

Kr. 1455,- /*1370,-	Start
112720 tirsdag kl. 18:35-19:45	31.08.21

Ann Husted Hansen

Husk tilmelding i god tid, så du sikrer dig en plads

Gotved

Gotvedbevægelse giver glæde og energi - og gør dig klogere! Du arbejder med kroppens anatomi, fysiologi og funktion via rytme og totalbevægelse. Musikken inspirerer til de rytmiske bevægelser, som løsner spændinger og styrker musklerne og kredsløbet. Vi slutter af med afspænding.

27 gange

Kr. 2575,- /*2415,-	Start
112681 mandag kl. 10:45-12:15	06.09.21
112682 tirsdag kl. 10:30-12:00	07.09.21

Tine Pedersen

18 gange

Kr. 1785,- /*1675,-	Start
112683 tirsdag kl. 12:30-14:00	07.09.21

Tine Pedersen

28 gange

Phønix Schacksgade 39

Kr. 2050,- /*1925,-	Start
112685 onsdag kl. 09:00-10:10	08.09.21

Tine Pedersen

17 gange

Kr. 1695,- /*1595,-	Start
112686 onsdag kl. 09:00-10:30	01.09.21
112688 onsdag kl. 16:45-18:15	01.09.21

Bodil Bæk

27 gange

Phønix Schacksgade 39

Kr. 2575,- /* 2415 kr.	Start
112689 torsdag kl. 09:30-11:00	09.09.21

Tine Pedersen

17 gange

Phønix Schachsgade 39

Kr. 1695,- /*1595,-	Start
112690 torsdag kl. 11:20-12:50	09.09.21

Tine Pedersen

Gotveddans

Gotveddans er for dig, som gerne vil bevæge dig til musik og derved få mere energi, velvære og glæde i hverdagen. Du træner bl.a. balancen, knoglerne, kredsløbet og hjernen. Gotveddans er bevægelse til musik med fokus på forskellige trin.

8 gange

Kr. 680,- /*645,-	Start
112698 Tirsdag kl. 14:20-15:30	28.09.21

Tine Pedersen

Ida Agerbæk underviser i Pilates på alle niveauer.

Salsation®

Kender du den følelse, når du hører en sang, og du bare ikke kan lade være med at danse? Så skal du prøve Salsation®. Alle kan deltage uanset alder, køn og danseerfaring. Det vigtigste er glæden ved musik og mod på at prøve noget nyt. Salsation® er et skønt dance fitness-koncept baseret på funktionel træning og primært latinamerikansk musik krydret med andre stilarter. Der er garanteret højt humør og sved på panden, når vi er færdige med timen.

17 gange

Kr. 1195,- /*1125,-	Start
112742 tirsdag kl. 17:00-18:00	31.08.21

Tine Andsager Jensen

Husk tilmelding i god tid, så du sikrer dig en plads

Dans dig glad til Salsation® med Tine Andsager Jensen.

Crossdance™

Crossdance™ er en modulopbygget time, der giver sved på panden. Vi kombinerer dans, cardio, bodytoning og balance - det vil sige, at du kommer hele kroppen igennem på en time. Det bedste af det hele er, at det er sjovt, og vi danser til fed musik, du kender. Du glemmer hverdagens stress og jag, når du danser Crossdance™.

17 gange

Kr. 1195,- /*1125,-	Start
112743 onsdag kl. 18:30-19:30	08.09.21

Joan Littau

Crossdance™ POWER

Crossdance™ POWER er et underkoncept til Crossdance, hvor der er lagt mere fokus på bodytoning, med forskellige redskaber, hvilket giver et helt andet mindset og skønne ømme muskler dagen efter. Vi slutter af med en balance samt udstrækning. For dig der vil være stærkere og mere tonet.

15 gange

Kr. 1080,- /*1020,-	Start
112745 fredag kl. 09:00-10:00	24.09.21

Joan Littau

Crossdance™ SOFT

Crossdance™ SOFT er 50 min. med dans, bodytoning, kondition og balance. Alt er krydret med glad musik. Holdet er for nybegyndere, folk med "skavanker", nybagte mødre og seniorer. Tempoet vil være tilpas højt, så man får sved på panden, samtidig med et smil på læben.

15 gange

Kr. 935,- /*885,-	Start
112746 fredag kl. 10:15-11:05	24.09.21

Joan Littau

Groove

Glem janteloven, om hvad man bør og skal, og slip dig løs! Simple dansetrin, hvor du fordyber dig i musikken og udforsker dine bevægelser. Det er det, Groove handler om. Din måde er den rigtige! Vi danser ind imellem hinanden, og bruger hele rummet. Groove kræver ingen danseerfaring, bare lysten til at bevæge sig. Det vigtigste er danseglæden, som smitter af, på resten af dagen. Du kan se mere på Facebook under "Groove Fyn".

8 gange

Kr. 735,- /*695,-	Start
112740 mandag kl. 18:45-20:00	06.09.21
112741 mandag kl. 18:45-20:00	22.11.21

Winnie Nauerby

Mavedans – weekendkursus

Start din weekend som ørkenprinsesse. Mavedans er alle moderne pigers mulighed for at dyrke det feminine. Vi skal lære mavedansens grundtrin og danse med hele kroppen til arabisk musik. Du får også tips til hvordan du kan bruge mavedansen i hverdagen og vi lærer en kort koreografi. Undervisningen foregår fredag fra kl. 18:00-19.55 og lørdagen efter fra kl. 10:00-15:00.

2 gange
FOF Vindegade 72

Kr. 500,- /*475,-	Start
112747 fredag kl. 18:00-19:55	01.10.21
112748 fredag kl. 18:00-19:55	05.11.21
112749 fredag kl. 18:00-19:55	03.12.21
112750 fredag kl. 18:00-19:55	07.01.22

Donna Lee Herrick

Følg os på Facebook FOF Odense-Fredericia-Middelfart

Tai Chi

Tai Chi kombinerer meditation, fitness og healing, som kan udvikles til graciøs kampkunst. Tai Chi-træning skaber balance og harmoni mellem dine fysiske, emotionelle og spirituelle elementer.

Tai Chi – begynder

15 gange

Kr. 1520,- /*1430,-	Start
112725 mandag kl. 16:20-17:50	27.09.21

Bjørn Darboe Nissen

Tai Chi – let øvede

18 gange

Kr. 1785,- /*1675,-	Start
112726 mandag kl. 18:00-19:30	06.09.21

Bjørn Darboe Nissen

Tai Chi – øvede

18 gange

Kr. 1785,- /*1675,	Start
112727 mandag kl. 19:40-21:10	06.09.21

Bjørn Darboe Nissen

Qigong – Da Mo Qigong

Qigong arbejder med en syntese af energi, opmærksomhed og krop. Bevægelserne i Qigong øger dit psykiske velvære. Et kursus for dig, der vil stresse af.

Kr. 255,- /*245,-	Dato
112728 søndag kl. 15:30-18:00	10.10.21

Bjørn Darboe Nissen

Det Indre Smil

Det Indre Smil er en enkel og kraftfuld øvelse, der forankrer positiv energi i dine indre organer og i nervesystemet.

Kr. 255,- /*245,-	Dato
112729 søndag kl. 18:30-21:00	10.10.21

Bjørn Darboe Nissen

Yoga

Hvis du endnu ikke kender yoga, så tøv ikke med at komme for at opleve yogaens gode effekt på din krop, dit åndedræt og dit sind. Øvelserne vil styrke dine muskler, rette op på din holdning og give dig et bedre og dybere åndedræt - altså masser af fornyet energi og lyst til livet. Hos os kan du vælge mellem mange former for yoga.

Undervisningen foregår i FOF-huset, Vindegade 72.

Hatha yoga

Hatha yoga er den oprindelige, klassiske yoga. Hatha yoga er lige dele styrke, balance og stræk. Denne yogaform er relativ blid og rolig og kan med fordel kombineres med al anden motion, men også stå alene.

Hatha yoga for kvinder

16 gange

Kr. 1610,- /*1515,-	Start
112801 mandag kl. 10:20-11:50	13.09.21
112804 onsdag kl. 10:00-11:30	15.09.21

Sonja Birkholm

Hatha yoga

14 gange

Kr. 1430,- /*1345,-	Start
112805 onsdag kl. 16:30-18:00	29.09.21

Lone Andersen

Iyengar® yoga

Iyengar® yoga er en aktiv yogaform, hvor du lærer at strække med aktive muskler og får bevidsthed om kroppens holdning og lige linjer. Iyengar® yoga er kendetegnet ved en unik kombination af fysisk træning og opøvelse af koncentrationsevnen.

Iyengar® yoga for seniorer

18 gange

Kr. 1785,- /*1675,-	Start
112807 mandag kl. 12:15-13:45	06.09.21

Karen Stræde Spile

Iyengar® yoga – let øvede/øvede

18 gange

Kr. 1785,- /*1675,-.	Start
112808 mandag kl. 17:30-19:00	06.09.21

Karen Stræde Spile

Læs mere om alle vores tilbud på www.fof-ofm.dk

Mindful yoga og afspænding

En pause fra en travl hverdag. I mindful yoga udøver vi fuldt nærvær og tilstedeværelse i alle øvelser, hvilket kan hjælpe dig til større bevidsthed i alt, hvad du gør i din hverdag.

17 gange

Kr. 1695,- /*1595,-	Start
112811 torsdag kl. 17:15-18:45	02.09.21

Ann Husted Hansen

Yin yoga

Yin yoga er for dig, som har brug for en mild og rolig yogaform, der får dit nervesystem ned i gear. Fysisk arbejder vi med kroppens bindevæv og led, og vi vil være i stillingerne i 3-5 minutter ad gangen. Vi giver os god tid, og fokus er at komme ned i gear og mærke kroppen. Timen sluttes af med afspænding. En perfekt afslutning på en lang dag.

18 gange

Kr. 1785,- /*1675,-	Start
112820 mandag kl. 19:00-20:30	06.09.21

Sarah Louise Gråskov

De 5 tibetanere

Få fornyet energi i din hverdag. På kurset lærer du fem enkle yogaøvelser, der er beregnet til at give dig balance i krop og sind. Ved daglig udførelse af øvelserne øger du dit energiniveau og får mere overskud i hverdagen. Om du er smidig eller ej, ung eller gammel, mand eller kvinde, så er de 5 tibetanere gode for dig og dit helbred.

Kr. 240,- /*230,-	Dato
112832 lørdag kl. 10:00-12:00	25.09.21
112833 søndag kl. 10:00-12:00	07.11.21

Sascha Lea Barker

Yoga for mænd

Dette hold er kun for mænd! Her vil du få sved på panden og udfordre din udholdenhed, mens du styrker og strækker kroppen. Men du vil også få fornyet energi og velvære, mens vi afspænder krop og sind. Iyengar® yoga giver kropsbevidsthed, styrke, smidighed og virker desuden stressreducerende.

18 gange

Kr. 1785,- /*1675,-	Start
112825 mandag kl. 19:15-20:45	06.09.21

Karen Stræde Spile

Yoga mod stress

Blid yoga med fokus på at være til stede i krop, sind og åndedræt. Vi har fokus på ro og fordybelse i den enkelte yogaøvelse og mindful meditation vil være en del af programmet. Holdet henvender sig til alle, der søger ro i krop og sind. Erfaring med yoga er ikke nødvendig.

6 gange

Kr. 680,- /*645,-	Start
112827 tirsdag kl. 16:30-18:00	21.09.21
112828 tirsdag kl. 16:30-18:00	16.11.21

Marianne Risager

Specialundervisning

Alle hold på side 36 og 37 er specialundervisning. Specialundervisning er et tilbud til alle, som på grund af deres handicap eller skavanker ikke kan deltage på et almindeligt hold. Bevæger du dig for lidt, for meget eller forkert? Har du smerter i kroppen, som gør, at du ikke kan deltage på et almindeligt bevægelseshold? På disse hold tager vi særligt hensyn til den enkeltes handicap og skavanker. Undervisningen foregår på små hold med maks. 8 deltagere.

Medmindre andet står angivet, foregår undervisningen i FOF-huset i Vindegade 72.

Gotved er skånsom og effektiv træning.

Gotved

Hele kroppen arbejdes igennem på en enkel, skånsom og behagelig måde. Du kan være med på trods af gigtsmerter, dårlig ryg, inkontinens eller andre skavanker. Gotved giver velvære, bedre holdning og en krop, der fungerer bedre.

18 gange

Kr. 1640,- /*1530,-	Start
112850 mandag kl. 09:00-10:30	06.09.21
112851 mandag kl. 12:30-14:00	06.09.21

Tine Pedersen

10 gange

Kr. 800,- /*755,-

Phønix Schacksgade 39	Start
112854 onsdag kl. 10:25-11:35	29.09.21

Tine Pedersen

17 gange

Kr. 1220,- /*1145,-	Start
112856 onsdag kl. 10:50-12:00	01.09.21

Bodil Bæk

17 gange

Kr. 1560,- /*1460,-	Start
112857 fredag kl. 10:30-12:00	10.09.21

Tine Pedersen

Læs mere på www.fof-ofm.dk

YoPi – balance

Du behøver ikke vælge mellem yoga og pilates. YoPi er en træningsform hvor yogaøvelser og pilatesøvelser supplerer hinanden. Du vil mærke, at du bliver stærkere og smidigere. Træningen foregår i et roligt tempo, og du vil opleve at komme i balance med både krop, sind og åndedræt. Der afsluttes med en afspænding af hele kroppen.

16 gange

Kr. 1160,- /*1090,-	Start
112865 torsdag kl. 13:40-14:50	09.09.21

Ann Husted Hansen

Stabilitet og balance

Har du svært ved at holde balancen, og mangler du styrke i kroppen? På dette hold træner vi med henblik på at styrke kroppens bærende muskler, dvs. mave-, ryg-, lår-, balde- og ikke mindst bækkenbundsmusklerne. Vi vil arbejde meget med balancesansen, så du får redskaber til at forbedre din balance og dermed din mobilitet. Vi træner i en rolig atmosfære til rolig musik.

16 gange

Kr. 1160,- /*1090,-	Start
112873 torsdag kl. 15:55-17:05	09.09.21

Ann Husted Hansen

Pilates

Med PILATES træningsprogram ledes du sikkert og skånsomt igennem en række øvelser, hvor der arbejdes med åndedrætskontrol, balance, styrkelse af muskelkorsettet og bækkenbunden. Træningen styrker muskulaturen omkring leddene, opbygger stabilitet omkring rygsøjlen og styrker hele kroppen. Dette gør træningen velegnet til lindring af rygsmerter, slidgigt, inkontinens og som forebyggelse af faldulykker.

19 gange

Kr. 1720,- /*1605,-	Start
112860 mandag kl. 11:45-13:15	30.08.21
112861 mandag kl. 13:30-15:00	30.08.21

Ida Agerbæk

Pilates/afspænding

Pilates er en koncentreret og bevidst træningsform, hvor der arbejdes med de dybest liggende muskler, således at vi opbygger muskelstyrke indefra. Hele kroppen arbejdes bevidst igennem med rolige, glidende bevægelser samtidig med en dyb og rolig vejrtrækning. Vi er på underlag under hele forløbet, og vi laver afspændingsøvelser indimellem Pilatesøvelserne for at løse op. Vi afslutter med en velværdsgivende afspænding. På dette hold kan alle være med, for øvelserne bliver tilpasset den enkelte deltager.

15 gange

Kr. 1250,- /*1170,-	Start
112863 torsdag kl. 10:00-11:20	23.09.21

Helle W. Nielsen

Hensyntagende bevægelse

Holdet er for dig, der har begrænsninger i forhold til bevægelse. Det kan være vejrtrækningsgigt- eller hjerteproblemer. Kroppen bevæges igennem roligt og kontrolleret, så du mærker en behagelig gennemstrømning af ny energi. Vi arbejder med balance, kondition og øvelser, der styrker, strækker og afspænder kroppen. Der afsluttes med en behagelig afspænding.

18 gange

Kr. 1640,- /*1530,-	Start
112875 mandag kl. 15:00-16:30	06.09.21

Ann Husted Hansen

18 gange

Kr.1640,- /*1530,-	Start
112877 Onsdag kl. 12:30-14:00	01.09.21

Helle W. Nielsen

Morgentræning for hele kroppen

17 gange

Kr. 1220,- /* 1145,-	Start
112878 torsdag kl. 08:45-09:55	02.09.21

Ann Husted Hansen

Læs mere om alle vores tilbud på www.fof-ofm.dk

Bækkenbundstræning

Bækkenbundstræning er ikke alders- eller kønsbestemt. Det er træning af bækkenbundsmusklerne, hvor du lærer at mærke musklerne og at lave øvelser, der helt specifikt går ind og styrker og strammer op. Måske er du aldrig blevet stærk efter en fødsel eller operation. Måske mærker du bare at tiden har gjort dig slappere. Dette kursus kan helt sikkert hjælpe dig på vej til et liv, hvor det ikke er bækkenbunden, der afholder dig fra de aktiviteter, du gerne vil dyrke.

16 gange

Kr. 840,- /*790,-	Start
112872 torsdag kl. 15:00-15:45	09.09.21

Ann Husted Hansen

Knogleskørhed – osteoporose

Har du osteoporose, er det specielt vigtigt at lære, hvordan du skåner og bruger din krop bedst muligt, så du undgår skader. Træningen forebygger og mindsker risikoen for faldulykker og brud på knoglerne. Vi arbejder med at integrere træningen i dagligdagen med særlig vægt på at skabe tillid og glæde ved bevægelse!

19 gange

Kr. 1340,- /* 1255,-	Start
112880 tirsdag kl. 10:55-12:05	31.08.21
112881 tirsdag kl. 12:30-13:40	31.08.21

Ida Agerbæk

35 gange

Kr. 2300,- /*2140,-	Start
112884 torsdag kl. 10:00-11:10	02.09.21

Ann Husted Hansen

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere og studerende, som bor i Odense Kommune

Motion og velvære i varmtvandsbassin

Har du besvær i muskler, ryg og led? Så er disse hold særligt velegnet for dig! Undervisningen indeholder variationer af øvelser med og uden rekvisitter. Musklerne styrkes, leddene smidiggøres og koordination og balance øges.

18 gange
Rosengårdskolen
Stærmosegårdsvej 51

Kr. 920,- /*865,-	Start
112940 Tirsdag kl. 18:30-19:15	07.09.21

Berit Høegh

18 gange
Rosengårdskolen,
Stærmosegårdsvej 51

Kr. 920,- /*865,-	Start
112941 onsdag kl. 15:45-16:30	01.09.21
112942 onsdag kl. 16:40-17:25	01.09.21
112943 onsdag kl. 17:35-18:20	01.09.21
112944 onsdag kl. 18:30-19:15	01.09.21

Lise Myltoft

Energitræning og yoga for kræftramte

I samarbejde med Kræftrådgivningen i Odense tilbyder FOF energitræning for alle kræftramte.

Undervisningen er tilrettelagt, så alle kan være med og opnå et større velvære. Du kan godt starte midt i forløbet, hvis der er plads på holdet. Du får bevæget hele kroppen - alle muskler og led kommer vi omkring i et roligt tempo. Styrketræning, konditionstræning og udstrækning er en del af undervisningen hver gang. På yogaholdene arbejder vi med at få åndedrættet roligt og dybt ned i lungerne og få tankerne ledt hen på nuet, kroppen, sindet og åndedrættet.

Energitræning for kræftramte

20 gange

Kr. 1400,- /*1310,-	Start
112900 tirsdag kl. 09:30-10:40	24.08.21
112901 tirsdag kl. 10:50-12:00	24.08.21
112903 tirsdag kl. 17:15-18:25	24.08.21

Ann Husted Hansen

Mindful yoga for kræftramte

18 gange

Kr. 1280,- /*1200,-	Start
112905 torsdag kl. 11:20-12:30	26.08.21

Ann Husted Hansen

Forælder/barn

Hos FOF har vi mange tilbud til dig og dit barn. Du finder mulighed for bevægelse, lige fra du er blevet gravid, til efter du har født og skal i gang med træningen igen. Der er mange spændende tilbud - både for dig, der ønsker at styrke din egen krop, og for dig, der også ønsker at udvikle dit barns motoriske sanser.

I form til fødsel

Her kan du forvente at få en grundtræning til din gravide krop. Vi arbejder med styrke, puls, stræk, afspænding og ikke mindst vejrtrækning. Øvelserne vil forløbe i et tempo så du kan nå at mærke efter og være fuldt til stede. Formålet er at give dig en god fornemmelse af din krops ressourcer og mindske eventuelle graviditetsgener. Dette kursus vil forberede dig og din krop til fødslen.

8 gange
Kr. 680,- /*645,-

FOF Vindegade 72	Start
112955 mandag kl. 16:45-17:55	13.09.21
112956 mandag kl. 16:45-17:55	15.11.21

Ann Husted Hansen

Træning for gravide i varmtvandsbassin

Skånsomme øvelser i vandet for dig, som er gravid. Ved vandgymnastik træner og afspænder vi de overbebyrdede muskelgrupper med moderat intensitet tilpasset din fysiske formåen. En behagelig træning under din graviditet!

8 gange
Kr. 655,- /*630,-

Rosengårdskolen, Stærmosegårdsvej 51	Start
112970 tirsdag kl. 19:25-20:10	07.09.21
112971 tirsdag kl. 20:15-21:00	07.09.21
112972 tirsdag kl. 19:25-20:10	16.11.21
112973 tirsdag kl. 20:15-21:00	16.11.21

Marianne Lykke Hansen

I form efter fødsel

Er du klar til at få gang i kroppen igen efter fødsel? Så kom og vær med - gerne sammen med din baby. Vi skal i gang med din genoptræning af bækkenbunden, mavemusklerne og rygmusklerne. Vi vil med omsorg og nærvær arbejde med hele kroppen hver gang, da hele kroppen gennem graviditet og fødsel er blevet belastet. Dette hold er for dig, der gerne vil i form på en sund og hensigtsmæssig måde.

8 gange
FOF Vindegade 72

Kr. 680,- /* 645,-	Start
112960 torsdag kl. 11:00-12:10	28.10.21
120960 torsdag kl. 11:00-12:10	06.01.22

Sara Brinkmann

Husk tilmelding i god tid, så du sikrer dig en plads

Har du gode idéer til kurser, ture eller foredrag, så sig til! Kontakt os på 6611 6845 eller info@fof-ofm.dk

Følg os på Facebook FOF Odense-Fredericia-Middelfart

Meditation og mindfulness
Dig og dit liv

Få mere overskud og velvære i hverdagen! Hos FOF er der rig mulighed for at gøre noget for dig selv og dit velbefindende. Du kan arbejde med din indre ro samt dine tanker og følelser. Læs mere om hvert enkelt kursus på www.fof-ofm.dk.

Meditation/ klangmeditation

At meditere bidrager til at finde ind til den autentiske udgave af dig, til at finde ro og slutte fred. Vi mediterer med fokus på åndedrættet. I starten af forløbet vil du blive guidet trygt gennem alle meditationer og efterhånden vil vi øve os i at meditere med mindre guidning og i stilhed. Meditativ bevægelse og meditation til klange og vibrationer fra syngeskåle vil være en del af programmet. Holdet henvender sig til alle.

6 gange
Kr. 520,-/*495,-

FOF Vindegade 72	Start
112990 torsdag kl. 19:20-20:30	16.09.21
112991 torsdag kl. 19:20-20:30	11.11.21

Marianne Risager

Mindfulness

Via små praktiske øvelser og meditationer øver vi os i at have fokus på én ting ad gangen, at være til stede i nuet - lige nu, lige her. Vi træner i at være opmærksomme på tankemylder, uro, forstyrrelser, følelser og øver os i at være venlige og nysgerrige overfor alt det, vi rummer og oplever. Holdet henvender sig til alle.

6 gange
Kr. 680,- /* 645,-

FOF Vindegade 72	Start
112985 torsdag kl. 17:30-19:00	16.09.21
112986 torsdag kl. 17:30-19:00	11.11.21

Marianne Risager

Giv dine medarbejdere en unik oplevelse! Vi har de kreative rammer til teambuilding i køkken, foredragssal, bevægelsesrum m.m. Kontakt os på info@fof-ofm.dk eller 6611 6845

Meditation/ klangmeditation og meditativ bevægelse

Kr. 240,- /*230,-

FOF Vindegade 72	Dato
112995 lørdag kl. 10:30-12:30	13.11.21

Marianne Risager

Mindfulness og yoga

Velkommen til et par spændende timer, hvor vi laver yogaøvelser med bevidst nærvær og opmærksomhed. Yogaøvelserne er enkle, så alle kan være med og vi arbejder både med balance, smidighed og styrke. At øve sig i at koble fuld bevidsthed og opmærksomhed på sin krop og åndedræt er en slags opdagelsesrejse, hvor du forbinder dig med dig selv, som du har det lige nu i dette øjeblik. Vi arbejder både med statiske øvelser og enkle flowsekvenser og slutter timen af med yoga nidra. Vel mødt.

Kr. 300,-/*290,-

FOF Vindegade 72	Dato
112988 lørdag kl. 10:00-13:30	09.10.21

Lone Andersen

Find ro i naturen!

Læs også om Stillevandring med naturterapeut og yogalærer Sarah Louise Gråskov og japansk skovbadning – shinrin-yoku – med psykolog og naturterapeut Rikke Rodam på side 8.

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere og studerende, som bor i Odense Kommune

Kulturhøjskolen i Fredericia

Velkommen i FOF's kulturhøjskole i Fredericia, hvor du kan opleve en række spændende foredragsholdere i Tøjhuset, Koncertsalen, Gothersgade 34, 7000 Fredericia.

Alle foredrag ligger på fredage kl. 09.30 - 12.00, og der er gratis kaffe, te og vand.

Kulturhøjskolen ledes af Dagny Køster og Poul Storgaard Mikkelsen.

6 gange
Pris for hele serien kr. 695,-
Holdnummer **212120**

Kulturhøjskoleværterne Dagny og Poul

Fredag den 1. oktober

Fortællinger fra skoletiden

Fortælleduoen Høvsgaard og Harboe

Med bred historisk indsigt og stor erfaring fra friskoleverdenen indbyder Høvsgaard & Harboe til smil på læben og stof til eftertanke, når de tager fat i en række tematikker og omdrejningspunkter, de fleste af os kan nikke genkendende til fra vores skoletid – fra det første kys til den klassiske lejrskole og dén ene lærer, som gjorde den store forskel.

Fredag den 8. oktober

Du kom med alt det der var dig

Psykolog Anne Knudsen og journalist Steen Valgreen-Voigt

Om digteren Jens Rosendals liv og forfatterskab. Jens Rosendal er den danske digter, der har flest sange med i Højskolesangbogen, bl.a. den populære "Du kom med alt det der var dig". Foredraget tager afsæt i bogen "Du kom med alt det der var dig", som er skrevet af dagens foredragsholdere. Vi synger flere af Jens Rosendals sange og hører de fortællinger, der knytter sig til.

Fredag den 15. oktober

Kan Rigsfællesskabet holde til den nye udvikling i Arktis?

Sjúrður Skaale, færøsk medlem af Folketinget

Trumps købstilbud var et wake-up call til Rigsfællesskabet. NATO vil nu gerne have en militær radar sat op på Færøerne, den første militære installation på øerne i mange år. Hvordan drages Færøerne ind i det storpolitiske spil i Arktis, og hvordan udfordrer det Rigsfællesskabet? Hvad er grænserne for Rigsfællesskabets handlemuligheder i Arktis?

Fredag den 29. oktober

Vores børnebørn får det svært – om det bæredygtige velfærdssamfund

Steen Hildebrandt, professor og ekspert i FN's Verdensmål

Foredraget fokuserer på FN's bæredygtighedsmål og sætter dem ind i en dansk kontekst. Hvordan udvikles Danmark til ikke bare at være et velfærdssamfund, men et bæredygtigt velfærdssamfund? Er det muligt, ønskeligt, nødvendigt? Og hvordan stiller det de yngre generationer i forhold til fremtidens muligheder?

Fredag den 5. november

Argumenter imod kvinder

Birgitte Possing, professor emerita i historie og antropologi

Med afsæt i sin bestsellerbog 'Argumenter imod kvinder' (2018) kaster Birgitte Possing lys over en håndfast tradition for at nedgøre ambitiøse kvinder – lige fra det politiske liv til den kulturelle scene. Vi hører en perlerække af historier, hvor kvinder bebrejdes for at gøre for lidt, for meget eller forkert. Mandens fejl er hans egen, kvindens fejl er kønnets.

Fredag den 12. november

Osse li' på en studs – mit eventyrlige liv

Per Pallesen, skuespiller

Per Pallesen fortæller ærligt og humoristisk om et langt liv i dansk underholdning, hvor han altid har kunne vælge fra øverste hylde, og altid har valgt arbejdet til – også på bekostning af familien. Foredraget byder på masser af fortællinger fra et eventyrligt sceneliv og anekdoter om elskede (og ikke-elskede) skuespiller-kolleger. Der har været flest lyse stunder i Per Pallesens liv, men et langt liv har naturligvis også budt på svære perioder – også det fortæller Pallesen ærligt om.

Kulturhøjskolen er en samlet pakke, så der kan altså ikke købes billetter til de enkelte foredrag.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

Læs mere og køb billet på www.fof-ofm.dk eller ring til os på tlf. 6611 6845

Fredericia

Er du til kreativ udfoldelse, sproglig udfordring eller vil du gerne gøre noget godt for din krop? Så har FOF et kursus, hvor du i hyggeligt samvær med andre kan dyrke din interesse.

Engelsk let konversation, kick-start

Få sparket liv i dit engelske, og vær på forkant med efterårssæsonen. Der er otte mødegange, og hver mødegang har sit eget tema f.eks. samarbejde og konkurrence, mad og drikke, fortællinger og rejser. Du får rig mulighed for at bruge sproget aktivt, når du i samtale med underviseren og dine medkursister går til værks med at løse forskellige opgaver. Vi mødes mandage og torsdage.

8 gange
Kr. 905,-
Kirstinebjergskolen,
Havepladsvej 175 Start
212240 mandag kl. 17:00-18:50 23.08.21
Joyce Kloster

Engelsk let konversation

Du kan allerede føre korte, enkle samtaler, og du har lyst til at arbejde målrettet mod at kunne føre lidt længere samtaler. Gennem diskussioner og samtaleøvelser får du mulighed for at bruge det ordforråd, du allerede har, udvide det og lære at udtrykke dig friere og mere naturligt.

15 gange
Kr. 1520,-
Kirstinebjergskolen,
Havepladsvej 175 Start
212210 tirsdag kl. 16:30-18:20 21.09.21
Joyce Kloster

Fransk let konversation

Deltagerne på dette hold har afsluttet arbejdet med lærebogssystemerne og har i 2-3 år arbejdet med lettere, autentiske tekster, der danner grundlag for samtale og udvidelse af ordforråd. På kurset vil vi fortsat arbejde med at udvide kendskabet til den fransktalende verden gennem litteratur og sagprosa. Grammatikken genopfriskes lejlighedsvis, når der er behov for det.

20 gange
Kr. 1960,-
Kirstinebjergskolen,
Havepladsvej 175 Start
212510 onsdag kl. 16:00-17:50 06.10.21
Marianne Dahl Karstoft

Spansk 1

Spansk er modersmål for ca. 450 mio. mennesker verden over. Her lærer du den grundlæggende grammatik og dagligdags vendinger. Der lægges især vægt på at optræne god udtale og forståelse for sprogets opbygning. Du bliver præsenteret for spansk kultur og traditioner, og kurset forudsætter intet kendskab til spansk. Vi bruger Buena Idea I som grundbog og supplerer evt. med artikler fra spanske bøger.

14 gange
Kr. 1430,-
Kirstinebjergskolen,
Havepladsvej 175 Start
212601 torsdag kl. 17:30-19:20 30.09.21
Madeleine Larsen

Spansk konversation

Leemos y discutimos! Du kan samtale på spansk, men ønsker at blive bedre til udtalen, til at holde nuværende læring vedlige eller blot at mødes med andre for at tale på spansk . Vi sætter fokus på samtalen, og vi bruger artikler fra bøger, Internet og aviser. Vi arbejder med samtale- og lytteøvelser, og i det omfang, der er behov for det, arbejder vi med grammatiske emner. Vi arbejder med emner som Paul Gauguin, kunstmaler, som vil være det første emne. Der vil være udgifter til kopier.

14 gange
Kr. 1430,-
Kirstinebjergskolen,
Havepladsvej 175 Start
212605 tirsdag kl. 17:30-19:20 28.09.21
Madeleine Larsen

Malekursus i hyggelige rammer på Kunstskolen Blå.

Akrylmaling/akvarel

Du vil på dette kursus blive introduceret til maleriets mange muligheder både inden for akvarel- og akrylteknik. Undervisningen foregår individuelt, men der er fælles undervisning hvor du lærer om materialer, udtryksform, farver og idéudvikling. Du kan både prøve akvarel- og akryl-maleteknikker eller du kan vælge den ene teknik. Der vil være udgifter til materialer. Medbring papir, blyant og evt. de maleredskaber, du har.

10 gange
Kr. 1520,-
Kunstskolen Blå,
Aarestrupsvej 2

	Start
213170 tirsdag kl. 18:30-21:15	14.09.21

Charlotte Niemann

Har du gode idéer til kurser, ture eller foredrag, så sig til! Kontakt os på 6611 6845 eller info@fof-ofm.dk

Gotved

Bevæg hele kroppen igennem og få ny energi i hverdagen. Ud fra et funktionelt udgangspunkt arbejder vi alsidigt og varieret med bevægelse. Vi arbejder bevidst med musik og rytme som redskab til at løsne spændinger og frigøre energi. Vi slutter af med afspænding

17 gange
Kr. 1320,-
Sundhedshuset,
Dronningensgade 97

	Start
212680 fredag kl. 11:45-12:55	03.09.21

Bodil Bæk

Bevægelse og afspænding for kvinder 60+

Vi arbejder med bl.a. kredsløbs-, smidigheds- og åndedrætsøvelser samt udspænding. Du opnår større velvære og derved mere overskud og glæde i hverdagen.

14 gange
Kr. 970,-
Taekwondo Klubben,
Norgesgade 14

	Start
212750 onsdag kl. 12:00-13:00	29.09.21

Pia Lisa Hansen

Morgenyoga – yin yoga

Start ugen ud med at gøre noget godt for kroppen! Yin yoga har en dejligt afstressende effekt. I Yin yoga arbejder vi med at afspænde og smidiggøre bindevævet for at opnå en mere smidig og fleksibel krop. Hver stilling holdes længere end i de mere dynamiske former for yoga - helt op til 3-5 minutter. Det lyder måske som lang tid, men du vil hen ad vejen lære at give efter og finde ro i stillingerne - og dermed opnå mere smidighed og ro i krop og sjæl. Holdet er åbent for alle.

15 gange
Kr. 1520,-
Sundhedshuset, gymnastiksalen,
Dronningensgade 97

	Start
212815 mandag kl. 08:00-09:30	27.09.21

Pia Lisa Hansen

Husk tilmelding i god tid, så du sikrer dig en plads

Træning i varmt vand

Kom og oplev bevægelsesglæde og genfind og vedligehold bevægelighed i led og muskulatur. Målet er at forbedre dit aktivitetsniveau, dit velvære og din livskvalitet. Der er ikke tale om svømmeundervisning, men udelukkende om træning i vand.

Undervisningen foregår i bassinet i Sundhedshuset, Dronningensgade 97.

19 gange

Kr. 1205,-	Start
212760 mandag kl. 16:00-16:45	23.08.21
212761 mandag kl. 17:00-17:45	23.08.21
212771 torsdag kl. 15:00-15:45	26.08.21

Susanne Dalsgaard

18 gange

Kr. 1150,-	Start
212762 mandag kl. 18:00-18:45	30.08.21
212763 mandag kl. 19:00-19:45	30.08.21

Dorte Skak Madsen

20 gange

Kr. 1255,-	Start
212764 tirsdag kl. 18:00-18:45	24.08.21
212765 tirsdag kl. 18:50-19:35	24.08.21
212766 tirsdag kl. 19:40-20:25	24.08.21

Tommy Frederiksen

19 gange

kr. 1205,-	Start
212768 onsdag kl. 14:00-14:45	25.08.21
212769 onsdag kl. 15:00-15:45	25.08.21
212770 onsdag kl. 16:00-16:45	25.08.21

Sylvia Randstorf Phillip

16 gange

Kr. 1045,-	Start
212772 torsdag kl. 16:55-17:40	09.09.21

Annette Nielsen

17 gange

Kr. 1100,-	Start
212773 torsdag kl. 18:55-19:40	02.09.21

Dorte Skak Madsen

18 gange

Kr. 1150,-	Start
212774 fredag kl. 14:30-15:15	03.09.21

Pia Lisa Hansen

Særligt tilrettelagt undervisning

Undervisningen foregår på små hold med maks. 8 deltagere, så underviseren har mulighed for tæt kontakt og personlig vejledning for at sikre, at øvelser udføres korrekt og i overensstemmelse med den enkeltes funktionsnedsættelse. Er ikke andet nævnt, foregår undervisningen i bassinet i **Sundhedshuset, Dronningensgade 97**.

Rygtræning i varmt vand/special

Målet er at forbedre dit aktivitetsniveau, dit velvære og din livskvalitet. Der er ikke tale om svømmeundervisning, men udelukkende om træning i vand. Dette hold er målrettet for deltagere med rygproblemer.

16 gange

Kr. 1100,-	Start
212940 onsdag kl. 17:00-17:45	08.09.21
212941 onsdag kl. 18:00-18:45	08.09.21

Pia Lisa Hansen

Følg os på Facebook FOF Odense-Fredericia-Midddelfart

Træning i varmt vand/special

Gennem bevægelsesøvelser, styrketræning og udspænding arbejdes hele kroppen igennem. Vandet yder modstand, som udnyttes til styrketræning. Opdriften gør det lettere at bevæge sig, men udfordrer også balancen, som udnyttes til balancetræning. Den nærmest ophævede kropsvægt nedsætter belastningen på leddene under træningen. Der vil blive taget hensyn til dine individuelle behov og begrænsninger.

16 gange

Kr. 1045,-	Start
212942 torsdag kl. 16:00-16:45	09.09.21

Annette Nielsen

17 gange

Kr. 1100,-	Start
212943 torsdag kl. 18:00-18:45	02.09.21

Dorte Skak Madsen

Ryghold med holdningskorrektion/special

Kurset er for dig med gigt, ryg-, hofte- eller knæproblemer. Formålet med træningen er at styrke muskulaturen og give den bedre udholdenhed, så leddene aflastes. Det er vigtigt, at du får en god styrke og stabilitet af bl.a. mave, ryg, ben og nakke for at modvirke smerter og bevare et aktivt liv.

10 gange
Kr. 700,-
Sundhedshuset, gymnastiksalen, Dronningensgade 97

	Start
212850 tirsdag kl. 13:00-14:00	14.09.21

Lene Balling Engelsen

Læs mere på www.fof-ofm.dk

Middelfart

Farverige penselstrøg, fremmede kulturer eller fokus på dig og dine!
Uanset interesse, så tilbyder FOF dig inspirerende kurser.

Sprog for alle – engelsk, tysk og spansk

Engelsk 4

Et kursus for dig, som har lært engelsk før, men skal have det genopfrisket. Vi lægger vægt på samtale, som vil tage udgangspunkt i spørgsmål til en tekst, men der vil også være diskussioner, hvor man selv skal komme på banen med egne meninger. Fokus er at kunne opbygge et ordforråd, få hjælp til bestemte formuleringer samt at lære at argumentere for egne synspunkter på engelsk. Der tales både dansk og engelsk i timerne.

15 gange
Kr. 1520,-

Østre Skole, Viaduktvej 55	Start
312204 onsdag kl. 19:00-20:50	15.09.21

John Rampley

Tysk 3

Tysk for let øvede. Du kan en del tysk, men vil gerne udbygge dit kendskab til sproget. På kurset vil vi arbejde med forskellige tekster for at træne talefærdigheden og udvide ordforrådet samtidig med, at vi gennem øvelser lærer den relevante grammatik.

14 gange
Kr. 1430,-

Østre Skole, Viaduktvej 55	Start
312302 mandag kl. 17:00-18:50	20.09.21

Kirsten Bundgaard

Spansk 1

Spansk er modersmål for ca. 450 mio. mennesker verden over. Her lærer du den grundlæggende grammatik og dagligdags vendinger. Der lægges især vægt på at optræne god udtale og forståelse for sprogets opbygning. Du bliver præsenteret for spansk kultur og traditioner, og kurset forudsætter intet kendskab til spansk. Vi bruger Buena Idea I som grundbog og supplerer evt. med artikler fra spanske bøger.

15 gange
Kr. 1520,-

Skovhuset, Værkstedvej 2A	Start
312601 onsdag kl. 09:00-10:50	15.09.21

Carlos Ortega

15 gange
Kr. 1520,-

Østre Skole, Viaduktvej 55	Start
312602 onsdag kl. 19:00-20:50	15.09.21

Carlos Ortega

Læs mere om de enkelte sprog og indhold på niveauerne på www.fof-ofm.dk

Spansk 4

¡Adelante! Jo mere man lærer, jo mere interessant bliver det. Du kan nu begå dig i daglig samtale på spansk, men vil gerne lære mere. På dette kursus vil vi gå dybere ind i forståelsen af det spanske sprog og den spanske grammatik. Vi fokuserer meget på samtalesituationer, og du lærer at begå dig i daglig samtale. Vi arbejder med Buena Idea 2 og repeterer, hvor der er behov for det igennem forskellige øvelser.

15 gange
Kr. 1520,-

Østre Skole, Viaduktvej 55	Start
312604 onsdag kl. 17:00-18:50	15.09.21

Carlos Ortega

Spansk 5

Du kan efterhånden en del spansk. Vi fokuserer på at styrke den mundtlige sprogfærdighed. Vi fortsætter med Buena Idea 2 og andet materiale, der kan danne basis for samtale. I det omfang, der er behov for det, repeterer vi den grundlæggende grammatik gennem forskellige opgaver.

15 gange
Kr. 1520,-

Skovhuset, Værkstedvej 2A	Start
312605 onsdag kl. 11:00-12:50	15.09.21

Carlos Ortega

Bevægelse og mindfulness gør godt for krop og sjæl

Du gør noget godt for dig selv, når du passer på din krop og din sundhed. FOF tilbyder mange motionsformer, så du kan træne smidighed og styrke dine muskler i dejligt samvær med andre.

Gotved

Bevæg hele kroppen igennem og få ny energi i hverdagen. Ud fra et funktionelt udgangspunkt arbejder vi alsidigt og varieret med bevægelse. Vi arbejder bevidst med musik og rytme som redskab til at løsne spændinger og frigøre energi. Vi slutter af med afspænding

16 gange
Kr. 1255,-
Fænøsundhuset,
Teglgårdsparken 116 st. Start
312680 torsdag kl. 09:00-10:10 09.09.21
Bodil Bæk

Husk tilmelding i god tid, så du sikrer dig en plads

Gotved – special

Her kan du bevæge dig til en sund og stærk krop - fysisk og psykisk. Vi kommer skånsomt hele kroppen igennem med rytmiske bevægelser, som løsner spændinger, styrker musklerne og kredsløbet i hele kroppen. Vi afslutter med en afspænding.

16 gange
Kr. 1255,-
Fænøsundhuset,
Teglgårdsparken 116 st. Start
312850 torsdag kl. 10:30-11:40 09.09.21
Bodil Bæk

17 gange
Kr. 1320,-
Fænøsundhuset,
Teglgårdsparken 116 st. Start
312851 fredag kl. 09:30-10:40 03.09.21
Bodil Bæk

Pilates

Styrk dine muskler og få en bedre holdning - så slider du mindre på led og får færre smerter. Pilates stabiliserer dine korsetmuskler (mave/ryg), og der bliver strammet op. Undervisningen tilpasses deltagerne.

17 gange
Kr. 1445,-
Fænøsundhuset,
Teglgårdsparken 116 st. Start
312710 tirsdag kl. 16:00-17:15 14.09.21
Maja Andersen

Qigong

Qigong er nænsom og langsomme bevægelser. Jeg guider dig igennem de dejlige og bløde bevægelser. Du vil opleve en afslappethed og en fysisk afspænding der påvirker din krop både mentalt og fysisk. Qigong lærer dig at være til stede lige nu og her med vejrtrækning, kropsholdning og tanker. Samtidig med en venlighed og nænsomhed, der vil følge dig fremover.

12 gange
Kr. 990,-
Strib Skole, Røjlemosevej 9 Start
312725 tirsdag kl. 17:00-18:10 14.09.21
Hanne Nielsen

Skånsom Qigong

10 gange
Kr. 590,-
Østergades Forsamlingshus,
Østergade 33 Start
312855 tirsdag kl. 10:00-10:45 28.09.21
Hanne Nielsen

Har du gode idéer til kurser, ture eller foredrag, så sig til! Kontakt os på 6611 6845 eller info@fof-ofm.dk

Det klassiske franske køkken – hver 4. uge

Det klassiske franske køkken er grundpillen i gastronomiens verden og blandt andet fundamentet for klassisk dansk mad. Over 5 gange skal vi dykke ned i alt fra regionale retter som bouillabaisse og coq au vin - til lækker hverdagsmad som croque madame og egg benedict, og vi skal selvfølgelig også forbi det søde køkken. Tag dine 2 skarpeste knive, et par viskestykker og karklude med - og gerne en god flaske vin - og lad os dykke ned i fransk kogekunst i fællesskab. Udgifter til råvarer kr. 110 pr. gang afregnes direkte med underviseren.

5 gange
Kr. 1190,-

Østre Skole, Viaduktvej 55	Start
313001 torsdag kl. 17:30-21:00	16.09.21

Nikolai Tholstrup Gravgaard

Akrylmaling/akvarel

Du vil på dette kursus blive introduceret til maleriets mange muligheder både inden for akvarel- og akrylteknik. Undervisningen foregår individuelt, men der er fælles undervisning hvor du lærer om materialer, udtryksform, farver og idéudvikling. Du kan både prøve akvarel og akryl maleteknikker eller du kan vælge den ene teknik. Der vil være udgifter til materialer. Medbring papir, blyant og evt. de maleredskaber, du har.

10 gange
Kr. 1520,-

Fjelsted-Harndrup Skole, Fjellerupvej 26	Start
313170 tirsdag kl. 14:30-17:15	14.09.21
313171 torsdag kl. 19:00-21:45	16.09.21

Charlotte Niemann

Foredrag og debat i Middelfart

Læs mere om vores øvrige foredragsarrangementer på side 5-7 samt på www.fof-ofm.dk

Det sidste gidsel

Mogens Pedersen, diplomat, og Ole Sønnichsen, forfatter

Da Saddam Hussein i 1990 invaderede Kuwait udløste det en international krise, der førte til Golfkrigen, hvor over 100 danskere blev fanget i den lille arabiske oliestat. Det lykkedes dog at få de fleste danske gidsler hjem, og til sidst holdt irakerne kun ét gidsel fanget: Den danske diplomat, Mogens Pedersen, der nu er bosat i Middelfart. Med udgangspunkt i bogen "Det sidste gidsel" (2020) bliver Mogens Pedersen interviewet af Ole Sønnichsen, som er en af forfatterne bag. Hør om plyndringer, flugtforsøg, fængselsophold, falske pas og politiske forviklinger, når Mogens Pedersen og Ole Sønnichsen sammen gæster KulturØen. Arrangereret i samarbejde med Middelfart Kultur & Bibliotek.

Kr. 80,-

KulturØen, Havnegade 6	Dato
312120 tirsdag kl. 19:00-21:00	28.9.21

Bolsjefilosofi og andre leveråd

Marie Brixtofte, psykolog og forfatter

Når alt det, vi lærte som børn, spænder ben for os som voksne …
Med udgangspunkt i sin bog "Bolsjefilosofi og andre leveråd" tager Marie Brixtofte fat på nogle af de ting, mange af os bøvler med i tilværelsen som ensomhed, lavt selvværd, ængstelighed, dårlig samvittighed og sorg. Vi vælger ikke selv den rygsæk vi udstyres med af vores forældre, og det betyder, at vi ofte har brug for at kigge i den og pakke den lidt om, når vi bliver voksne. I samtale med publikum reflekterer Marie Brixtofte denne aften over bagagens betydning for et godt liv og præsenterer modeller for, hvordan man kan blive mere omsorgsfuld over for sig selv. Arrangeret i samarbejde med Middelfart Kultur & Bibliotek.

Kr. 125,-

KulturØen, Havnegade 6	Dato
312121 torsdag kl. 19:00-21:30	7.10.21

Assens

Lav Gotved med Bodil Bæk, og vær kreativ på nyt malekursus med Charlotte Niemann.

Gotved

Gotvedbevægelse giver glæde og energi - og gør dig klogere! Du arbejder med kroppens anatomi, fysiologi og funktion via rytme og totalbevægelse. Musikken inspirerer til de rytmiske bevægelser, som løsner spændinger og styrker musklerne og kredsløbet. Vi slutter af med afspænding.

18 gange
Kr. 1390,-

Arena Assens, Rådhus Alle 25	Start
412681 mandag kl. 09:20-10:30	30.08.21
412682 mandag kl. 10:45-11:55	30.08.21

Bodil Bæk

17 gange
Kr. 1245,-

Glamsbjerg Fritidscenter, Mågevej 7	Start
412684 tirsdag kl. 09:00-10:10	07.09.21

Bodil Bæk

15 gange
Kr. 1190,-

Aarupskolen, Møllebakken 31	Start
412687 torsdag kl. 17:00-18:10	16.09.21

Bodil Bæk

Gotved – special

Her kan du bevæge dig til en sund og stærk krop - fysisk og psykisk. Vi kommer skånsomt hele kroppen igennem med rytmiske bevægelser, som løsner spændinger, styrker musklerne og kredsløbet i hele kroppen. Vi slutter af med en afspænding.

17 gange
Kr. 1245,-

Glamsbjerg Fritidscenter, Mågevej 7	Start
412850 tirsdag kl. 10:30-11:40	07.09.21

Bodil Bæk

Tegning/akvarel

Bliv introduceret til både tegne- og akvarelteknikker. Ønsker du at lære om de grundlæggende tegne- og akvarelteknikker, er dette kursus det helt rigtige. Du vil desuden blive introduceret til nogle af akvarelmaleriets mange spændende udtryksformer og få inspiration til at prøve nye metoder. Hvis vejret er godt, tegner og maler vi ude. Du får en materialeliste inden start. Der er undervisning på følgende dage: onsdag d. 1/9, fredag d. 3/9, onsdag d. 8/9, fredag d. 10/9.

4 gange
Kr. 765,-

Peter Willemoesskolen, Skelvej 29	Start
413160 onsdag kl. 16:00-19:00	01.09.21

Charlotte Niemann

Følg os på Facebook FOF Odense-Fredericia-Midddelfart

Har du gode idéer til kurser, ture eller foredrag, så sig til! Kontakt os på 6611 6845 eller info@fof-ofm.dk

Det med småt …

Tilmelding
Hvis du melder dig til i god tid, er chancen større for at få plads på det ønskede kursus eller arrangement, du gerne vil deltage i.

Tilmelding foregår nemmest og hurtigst ved at gå ind på vores hjemmeside www.fof-ofm.dk, som indeholder alle vores tilbud i Odense, Fredericia, Middelfart og Assens. Du kan betale med Dankort, Netbank el. MobilePay. Du vil herefter modtage en reservationsbekræftelse pr. mail, og når vi har modtaget din betaling, får du en endelig bekræftelse på din plads på holdet.

Du kan også ringe til os i kontortiden eller komme ind forbi på kontoret – så hjælper vi med tilmeldingen.

Afmelding
Hvis du fortryder en kursustilmelding, så kontakt os på kontoret. Manglende betaling betragtes ikke som en afmelding – så giv os besked, hvis du ikke kan deltage. Du kan få dit kursusgebyr tilbage ved afmelding senest 2 uger før kursusstart.

Vi gør opmærksom på, at vi ikke kan refundere betaling for rejser og udflugter efter sidste betalingsdato. Tegn en afbestillingsforsikring, hvis du ønsker den mulighed. Foredragsbilletter refunderes ikke.

Tilskud og rabatter
Odense Kommune yder tilskud til pensionister, efterlønsmodtagere og studerende med bopæl i kommunen. Den reducerede pris er markeret med * i kursuspriserne. Fredericia, Middelfart og Assens kommuner yder desværre ikke denne rabat. Familie- og mængderabat gives til deltagere med samme adresse samt deltagere, som går på mere end ét holdforløb hos FOF Odense-Fredericia-Middelfart indenfor folkeoplysningen i samme sæson – dog ikke på kurser under 10 lektioner eller ved foredrag, debatter, rejser og øvrige arrangementer. Hvis du ønsker rabat, så kontakt os, når kurset er sat i gang.

Ferie
Der er ikke undervisning på folkeskolernes feriedage, medmindre andet er aftalt.

Undervisere
Du finder oplysninger om den enkelte underviser på vores hjemmeside www.fof-ofm.dk. Telefonnummer på underviser oplyses ved henvendelse til kontoret.

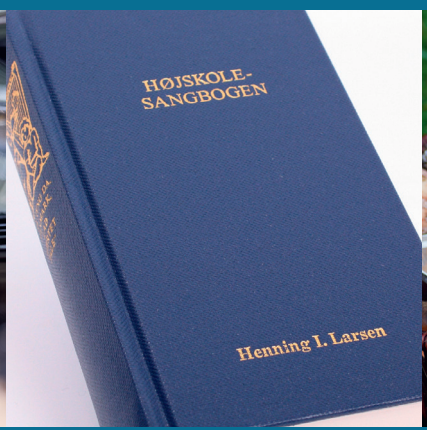
Materialer
Bøger og materialer til alle fag betales af deltageren selv, medmindre andet står angivet i kursusteksten. Ekstraudgifter til materialer afregnes direkte med underviseren. Undervisningskopier, som underviseren udleverer, er gratis.

Private grupper, foreninger og virksomheder
Har din forening eller virksomhed brug for ny viden og nye idéer? Ring til os på 6611 6845, og lad os drøfte behov og muligheder. Vi underviser også gerne i jeres lokaler. Kontakt også gerne skoleleder Lene Spanggaard direkte på lsp@fof-ofm.dk.

Os på kontoret
På kontoret møder du kursussekretær Charlotte Yssing, bogholder/kursussekretær Randi Stampe samt skoleleder Lene Spanggaard. Kontoret ligger i FOF's kursusejendom, Vindegade 72-74, 5000 Odense C.

Kontorets åbningstider
Mandag til torsdag kl. 10:00-15:00.
info@fof-ofm.dk
tlf. 6611 6845

Bestyrelse
Rune Kallager (formand), Lars Havelund (næstformand), Merete Østerbye, Rikke Beider, Sara Ekknud Windell, Arne Tofterup, Poul Storgaard Mikkelsen, Bodil Bæk, Bendt Eriksen og Preben Juhl Rasmussen.

FOF
KLOGERE. SUNDERE. GLADERE

Tilmeld dig på www.fof-ofm.dk
FOF Odense-Fredericia-Middelfart · Vindegade 72-74 · 5000 Odense C · Tlf. 66 11 68 45