

Kerteminde

2024-2025

Nyborg

F@F



Foredrag

Kurser

Fællesskab

Velkommen til en ny sæson hos FOF Østfyn

Velkommen til en ny sæson i FOF Østfyn. Vi udgiver igen i år et katalog fyldt med inspiration. Kursusomtalen er kort, se den **fulde beskrivelse på hjemmesiden**, - inkl. **materiale info**. Gå også på opdagelse i den nye: »INSPIRATION«. *Meld dig til i god tid. Så er chancen for at komme på det ønskede hold størst.* Vi glæder os til at se dig og ønsker god læselyst.

Med venlige hilsner *Helle Fabricius Skoleleder FOF Østfyn*

NB: På www.fof.dk/oestfyn finder du det hele, - også kataloget.

FOF
KLØGGERE, SUNDERE, GLADERE



Praktisk info

Tilmelding

1. Via hjemmesiden: www.fof.dk/oestfyn

Du modtager reservationsmail med startdato, tid, sted og når din betaling er registreret: en mail med endelig bekræftelse på din plads på holdet.

Er der ikke plads modtager du en mail med venteliste oplysning.

2. På mail til: ostfyn@fof.dk

3. Tlf. 30 80 26 60 (Bedst: mandag og torsdag kl. 10-15)

Undervisningen er åben for alle, uanset bopælskommune.

Det er vigtigt at betalingsfristen overholdes af hensyn til oprettelse af holdet og de øvrige kursister. Du er sikret en plads på holdet, hvis beløbet er indgået rettidigt.

Fortrydelse: Tilbagebetaling kan ske indtil 2 uger før holdets planlagte start, dog fratrækkes et administrationsgebyr på 100 kr. Herefter er tilmelding bindende,

og beløbet kan ikke refunderes. Foretagsbilletter refunderes ikke.

Gældende for alle fag

Undervisningen tilbydes i henhold til Lov om Folkeoplysning. Går du på et hold, har du første prioritet til at fortsætte på holdet den følgende sæson.

Ferie følger folkeskolen, eller efter aftale med læreren. Se yderligere oplysninger på hjemmesiden.

Materialer

Bøger og materialer betales af deltagerne og anskaffes i samråd med læreren.

FOF tager forbehold for ændringer i programmet.

BESTYRELSE

Formand: Marie Juul Moltrup 27 82 27 19

Næstformand: Poul Henriksen 65 35 24 48

Wicky W. Moltrup, Pia Thinesen, Liselotte Jensen



Facebook

På Facebook og Instagram finder du nye kurser og andre tilbud løbende – lige som du gør i vores nyhedsbrev

Instagram



Indhold

■ Praktisk indhold	3	■ Kreative fag: – Akvarel	13
■ Foredrag og debat	4	– Grafik, keramik	14
■ Udeliv	5	– Blomster, knipling, syning	15
■ Krop og bevægelse	6	■ Sang og musik	16
■ Yoga og Qigong	9	■ Sprog	18
		■ Gastronomi	21



Kom og bliv inspireret hos os



Bycentret 201 • 5330 Munkebo • Tlf. 60 59 55 54 • www.blomstoggarn.dk



SANDNES GARN
ONION
REGIA
FILCOLANA
HJELHOLT
COWGIRLBLUES
PERMIN
KAREN KLARBÆK
PETITEKNIT



Facebook: @nillekerteminde
Instagram: #butiknillekerteminde

Prografisk

Grafisk kommunikation på tryk og interaktive medier

ProGrafisk ApS
Havnegade 100 A
5000 Odense C
Telefon 63 38 39 40
post@prografisk.dk
www.prografisk.dk



DEN GAMLE KØBMANDSGÅRD
VIN OG SPECIALITETER
Vestergade 3 · 5300 Kerteminde · Tlf. 633 200 70
www.kerteminde-vinhandel.dk

Jerk Langer: Collagen og antiinflammatorisk kost

Det er aldrig for sent at hanke op i sit helbred.

Tværtimod, siger læge og forfatter Jerk W. Langer, der gerne vil inspirere os til at få masser af leveår i fuld vigør og med energi og livsglæde.

I dette foredrag fortæller Jerk os om, hvordan antiinflammatorisk kost og collagen kan hjælpe med netop det.

Undervejs er der god lejlighed til at få svar på dine spørgsmål.

241502 Mælkevejen, 5550 Langeskov
Mandag 16. sep 19.30 125 kr.



Lars Fomsgaard: Brug hjernen bedre



Jeg ved ikke, hvordan du har det, men der er ikke ret mange mennesker, der ved, hvordan tanker og følelser opstår, og hvor de opstår i hjernen. Når man ikke ved det, er det ikke så mærkeligt, at tanker og følelser kan være svære at styre. Ved man derimod, hvordan og hvor de opstår, er de ret lette at styre.

Den måde vi tænker på, kan betyde, at vi får en dårlig følelse.

Foredraget bygger på over 250 nye forskningsresultater, men fortalt på en måde så alle uden forudsætninger kan forstå det. Du får teknikker til at kunne styre dine tanker, så du ikke tænker dig til en dårlig følelse.

241501 Mælkevejen, 5550 Langeskov Mandag 7. okt 19.30 125 kr.

Peter Schneider-Kamp: Kunstig intelligens – i vores hverdag

Kunstig intelligens og robotter er ikke længere fremtid, de er en del af vores hverdag.

I dette underholdende og tankevækkende foredrag, fortæller Peter Schneider-Kamp om, hvordan den teknologiske udvikling påvirker vores alle sammes hverdag.

I dette debatskabende og oplysende oplæg vil I også få konkrete tips til at kunne udnytte de forskellige værktøjer i jeres hverdag, og gå derfra med en viden, der vil gøre jeres liv nemmere.

I samarbejde med Refsvindinge Friskole

242500 Refsvindinge Friskole Torsdag 31. okt 19.30 75 kr.



Steffen Kretz



Denne aften foredrag ligger lige efter præsidentvalget i USA d. 5. november – og med en virkelig USA-kender som foredragsholder vil vi spændt afvente, hvad aftenen kommer til at byde på: Hvad skete der, hvad sker der ... Var der en »Storm på vej«? Udgangspunktet er Kretz's bog: »Storm på vej«.

I samarbejde med Bibliotekerne i Kerteminde

241503 Munkebo bibliotek
Mandag 18. nov 19.30 125 kr.



Vidste du ...

- At dele af vores hjerne stadig tror, vi lever på Afrikas savanne som for 300.000 år siden? - Derfor har den svært ved at kende forskel på, hvad der er farligt og ikke farligt i dag.
- At stresshormonerne i blodet falder efter bare 20 minutters langsom gåtur i naturen? - Det virker bedst uden lyd i ørerne.
- At det er mere krævende for hjernen at scrolle på telefonen end at kigge på havet? - Så du snyder dig selv for en rigtig pause, uden at vide det, imens du ligger på sofaen.

De fleste af os ved instinktivt, at det er godt at være ude i naturen, i sol og vind, i skov og ved stranden. Men nogle gange tager vi bekymringerne med derud, så vi ikke nyder naturen fuldt ud. Vi kan komme hjem lige så anspændte og frustrerede, som da vi gik derud, fordi vi ikke ænsede den nok på vejen.

Hvis vi er i naturen på en rolig og sansende måde, får vi mere energi, bedre humør og færre spændinger. Vi føler os opladede, kreative og rolige. Vi føler os forbundet med naturen omkring os, og den hjælper os med at finde (tilbage til) meningen med livet og energien til at leve det.

Naturen er særlig god for dig, der har oplevet sygdom, hjernerystelse, konflikter på jobbet eller hjemme, har søvnproblemer, skal tage store beslutninger eller føler dig stresset.

Vil du vide mere og mærke på din egen krop, hvad naturterapi kan gøre for dig? Så prøv »Natur intro«.

Vi forbereder i øjeblikket et **NATUR-event** for UNGE i Kerteminde mellem 12 og 16 år til efteråret. Et forløb over 3 mdr., med natur-møde hver anden uge efter skoletid.

Tilmeld dig vores nyhedsbrev og hør nyt om naturen

Natur intro: »Med Naturen i hånden – tilbage på sporet«

Introkurset giver dig mulighed for at snuse til noget af det, naturen kan gøre for os mennesker. Vi guider dig trygt gennem et kort forløb, der skal inspirere dig til at prøve mere og lære, hvad naturen kan bidrage med i vores liv, hvis vi tager den rigtigt ind og bruger den på en bevidst nærværende, sanselig og livgivende måde i vores hverdag.

Kerteminde 2024 instruktører: Naturvejleder Mia Rafn Hansen og naturterapeut Rikke Kristensen

241845 Syberglund Fredag 20. sep 16.00-18.00 25,-

VILD-sanke tur

Vil du også med på en sanketur? Der er både mulighed for at lære om – og smage på naturen. Læs mere om holdet på hjemmesiden.

Kerteminde 2024-25: Instruktør naturvejleder Mia Rafn Hansen

241839	Bogensø p-plads	fredag 16. aug	16.00-19.00	1 gang	360,-
241840	Fynshoved p-plads ved Jøvet	tirsdag 10. sep	17.00-20.00	1 gang	360,-
241841	Fynshoved p-plads ved Jøvet	onsdag 18. sep	17.00-20.00	1 gang	360,-
241842	Bogensø p-plads	onsdag 25. sep	17.00-20.00	1 gang	360,-
251340	Fynshoved p-plads Jøvet	onsdag 7. maj	17.00-20.00	1 gang	360,-
251341	Kerteminde Sydstrand p-plads	søndag 11. maj	10.00-13.00	1 gang	360,-



Golf for alle

Golf er for alle, og nu har du mulighed for at finde ud af, om det også er noget for dig. Der spilles og trænes golf hver gang, men der undervises også i regler og etikette – og der er ingen dumme spørgsmål. P.S. Der kan tages individuelle hensyn, hvis man ikke lige kan den pågældende underviserdag.

Har du spørgsmål til kurset er du velkommen til at kontakte Martin på tlf. 26 20 37 16.

Rønninge 2024: Tovholder Martin Dam Ludvigsen

241850 Sølykke Golf, Vesterskovvej 1 onsdag 4. sep 16.00-18.30 7 gange 990,-

Fordybelsesdag

Denne dag er din dag. Denne dag handler om fordybelse, indsigt i eget liv, de valg du har, og dem du tager. Hvor tit har du ikke lovet at være god ved dig selv? og hvor tit er det blevet til noget? Denne dag gør vi det sammen og også lidt, hver for sig. Vha. bl.a. Synergy Yoga, spiritualitet, orientalske rytmer, Argentinsk tango, mm.

Kerteminde 2024-2025: Instruktører Nina Hartel

241692 Kerteminde Byskole, festsalen søndag 22. sep 10.00-18.00
1 gang 380,-

Argentinsk tango for begyndere

Danseglæden er vigtig. Tango er en gå-dans, hvor alle kan være med. Den ene fører, ofte herren og den anden bliver ført. Vi fordyber os i dansens fortryllende univers, med bevægelser, musikalitet og kropsbevidsthed. Vi berører også tangoens oprindelse. Pas på, du kan blive afhængig af tango.

Kerteminde 2024-2025: Instruktører Nina Hartel & Lasse Elmelund Pedersen

241690 Frivillig centeret gym sal mandag 2 sep 17.30-18.25 10 gange 750,-
251190 Frivillig centeret gym sal mandag 13. jan 17.30-18.25 12 gange 860,-

Tango – weekend

Kickstart dit tangoliv. Med et rum skabt af musik, få basistrin, improvisation og lidenskab, rykker tangoen os ud af vores vaners magt og ind i et magisk univers af nærvær, opmærksomhed og hengivenhed. Lørdagen sluttet af med fællesspisning af medbragt mad og argentinsk tangosalon med show og mulighed for social dans.

Kerteminde 2024-2025: Instruktører Nina Hartel og Lasse Elmelund Pedersen

241691 Kerteminde Byskole Festsal fredag kl. 17-21, lørdag kl. 14-20
6.+7. sep 2 gange 650,-

Blid bevægelse

Føler du dig stiv, rusten eller øm i kroppen Så kan dette hensyntagende hold få dig til at opdage ressourcer, som du måske ikke troede, du havde og dermed styrke din krop i det tempo, de individuelle »skavanker« til-lader. Undervisningen inspireres af Hatha Yoga, Pilates, Fascial Flow, mindfulness og Franklin Method.

Kerteminde 2024-2025: Instruktør Inge Strandby

241623 Kertemindehallen, Kondirummet tirs 3.sep 10.40-12.10 14 gange 1080,-
251123 Kertemindehallen, Kondirummet tirs 7. jan 10.40-12.10 18 gange 1380,-

Intro workshop til TRE

TRE® er en simpel metode til at arbejde med kroniske spændinger, stress og traumer. I løbet af denne formiddag vil du få en god introduktion til TRE®, både praktisk og teoretisk. Og derefter har du mulighed for at deltage i det efterfølgende forløb. Læs mere under TRE på hjemmesiden

Langeskov 2024: Underviser Maj Lindegård

241667 Pilegaards Allé 1 søndag 1. sep 10.00-13.00
1 gang 50,-

TRE Tension and Trauma Releasing Exercises – hensyntagende Nyhed

Helt konkret guides du gennem en række (nemme) øvelser, som aktiverer kroppens naturlige evne til at ryste eller vibrere. Denne rysten er kroppens måde at forløse overskydende spænding fra stress og traumer. Lidt nørdet kaldes det neurogen tremor og ses hos alle pattedyr. Vi slutter dagen med en guidet afspænding.

Langeskov 2024: Underviser Maj Lindegård

241668 Pilegaards Allé 1 Hver anden onsdag Start 11. sep 15.30-17.00 6 gange 475,-

Stram op med Foamroller

Træning og massage med den populære foamroller - en hårdt presset skumrulle, som både retter ryggen ud, træner din balance og stabilitet samt masserer ømme muskler og bindevæv.

Kerteminde 2024-2025: Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk

241610 Kertemindehallen, Kondirummet mandag 2. sep 17.15-18.45 15 gange 1150,-
251110 Kertemindehallen, Kondirummet mandag 6. jan 17.15-18.45 18 gange 1380,-

Fysio-pilates

Fysio-pilates er en træningsform, der arbejder med de dybtliggende muskler, som udgør kroppens indre muskelkorset. Øvelserne udføres med rolige, glidende bevægelser samt dyb og rolig vejrtrækning.

Kerteminde 2024-2025: Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk

241611 Kertemindehallen, Kondirummet onsdag 4. sep 16.30-18.00 14 gange 1080,-
241612 Kertemindehallen, Kondirummet torsdag 5. sep 8.30-10.00 14 gange 1080,-
251111 Kertemindehallen, Kondirummet onsdag 8. jan 16.30-18.00 19 gange 1435,-
251112 Kertemindehallen, Kondirummet torsdag 9. jan 8.30-10.00 18 gange 1380,-

Mave-ryg

En stærk ryg og en velfungerende mavemuskulatur er afgørende for, hvordan vi fungerer i vores hverdag.

På holdet arbejder vi med bevægelighed i rygsøjlen, med at kunne stabilisere lænderyggen ved at lære at bruge muskelkorsettet og med at styrke de store muskelgrupper i ryg og mave.

Kerteminde 2024-2025: Instruktør fysioterapeut Ida Agerbæk

241613 Kertemindehallen, Kondirummet torsdag 5. sep 10.10-11.20 14 gange 885,-
241614 Kertemindehallen, Kondirummet torsdag 5. sep 11.30-12.40 14 gange 885,-
251113 Kertemindehallen, Kondirummet torsdag 9. jan 10.10-11.20 18 gange 1090,-
251614 Kertemindehallen, Kondirummet torsdag 9. jan 11.30-12.40 18 gange 1090,-



Rygtræning – træn dig til en stærkere ryg

Nyhed



Holdet er for dig, som enten har eller har haft problemer med smerter i ryggen, og som gerne vil forsøge aktivt at forbedre ryggen. Træningen foregår under kyndig vejledning af en erfaren fysioterapeut.

Er du i tvivl om noget, så kontakt Klinikken på tlf. 65 97 52 00.

Munkebo 2024: Instruktør Peter Marxen

241632 Klinikken, Bycenteret 202 fredag 30. aug 9.00-9.55 15 gange 900,-

Pilates Begynder

Til Pilates er der fokus på de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen og bækken specielt, samt de store led; hofter og skuldre. Der bruges vejrtrækning igennem alle øvelserne.

Med denne træningsform bliver du mere kropsbevidst, og opnår øget styrke og stabilitet.

Munkebo 2024: Instruktør Anne Kathrine Pradel Skifter

241631 Klinikken, Bycenteret 202 fredag 30. aug 11.00-11.55 15 gange 900,-

Pilates 60+ Øvet hensyntagende

Pilates 60+ øvet holdet er for dig som har dyrket Pilates gennem flere sæsoner.

Fokus er på de stabiliserende muskler omkring rygsøjle, skuldre og hofter, men nu blot med øget modstand og let ændrede udgangsstillinger. Åndedrættet er stadig en drivkraft i udførelsen af øvelserne.

Munkebo 2024: Instruktør Anne Kathrine Pradel Skifter

241630 Klinikken, Bycenteret 202 fredag 30. aug 10.00-11.55
15 gange 900,-



Træning af krop og hjerne

Der arbejdes på igen at udbyde dette hold, med SMART-træning og fokus på hukommelse, koncentration, opmærksomhed, balance, koordination, indlæringssevne og samsyn f. eks i samarbejde med Kerteminde kommune og Kræftens bekæmpelse.

Underviseren, Inge Strandby, er Certificeret DGI SMART Training instruktør.

Følg med på hjemmesiden og i vores nyhedsbrev.

Rytmask Bevægelse – Move and flow

På dette hold bevæger vi os til rytmisk musik i både hurtigt og langsomt tempo.

Kroppen bliver gennemarbejdet i alle muskler og led. Vi slutter af med massage, udstrækning og afspænding, hvor krop og sind finder ro og hvile.

Undervisningen er bl.a. inspireret af Yoga, Pilates, Franklin Method, Theanetics og forskellige danseformer.

Kerteminde, Langeskov 2024-2025: Instruktør Inge Strandby

241620	Kertemindehallen Annekset	tirsdag 3. sep	9.00-10.30	14 gange	1080,-
251120	Kertemindehallen Annekset	tirsdag 7. jan	9.00-10.30	18 gange	1380,-
241621	Hans Tausenscenteret	onsdag 4. sep	11.00-12.30	14 gange	1080,-
251121	Hans Tausenscenteret	onsdag 8. jan	11.00-12.30	18 gange	1380,-

Yogahold Langeskov

HathaYoga begynder/letøvede

Yoga byder på blide, men kraftfulde redskaber til at løsne spændinger i kroppen, åndedrættet og sindet. Med fysiske yogaøvelser og -stillinger kommer du ud af hovedet og ned i kroppen. Fokus på åndedrættet hjælper dig til et større nærvær. Og en afsluttende dybdeafspænding tillader den restituering, dit system har brug for.

Der er ingen krav om forudsætninger på dette hold.

Langeskov 2024: Underviser Maj Lindegård

241665 Pilegaards Allé 1 torsdag 29. aug 9.00-10.30 14 gange 1240,-

Yin yoga og dybdeafspænding

Nyhed

Yin Yoga er en stille og meditativ yogaform med fokus på dyb afspænding af krop og sind.

Yin Yoga arbejder dybt i kroppen. Vi bevæger os langsomt, stillingerne er passive og holdes i 3-6 min. Dermed kan bindevævet smidiggøres, og nervesystemet får mulighed for at falde til ro.

Langeskov 2024: Underviser Maj Lindegård

241666 Pilegaards Allé 1 torsdag 29. aug 10.45-12.15 14 gange 1240,-

HathaYoga

Yoga handler om at skabe balance i krop og sind – at være til stede lige her og lige nu.

Undervisningen er tilrettelagt så alle kan være med.

Langeskov 2024-25: Underviser Lene Møller Rasmussen

241650	Pilegaards Allé 1	tirsdag 27. aug	17.00-18.30	14 gange	1240,-
251150	Pilegaards Allé 1	tirsdag 7. jan	17.00-18.30	16 gange	1400,-

Yoga for sind og krop

På dette hold tager vi udgangspunkt i de traditionelle Hatha yogaøvelser. Der vil også indgå øvelser i flow samt dybe stræk, som smidiggør bindevævet og afbalancerer meridianbanerne.

Gennem øvelserne styrker vi både den fysiske og den mentale sundhed. Det betyder, at der også indgår åndedrætsøvelser, kropsskanning, korte meditationer og mindfulness øvelser. Undervisningen er afvekslende fra gang til gang, så vi kommer hele vejen rundt med fordybelse i forskellige områder. Øvelserne kan udføres på forskellige niveauer, så der tages hensyn til deltagernes forskellige styrker og udfordringer.

Langeskov 2024-2025: Underviser Inge Strandby

241624	Pilegårds Alle 1	torsdag 5. sep	16.00-17.30	14 gange	1240,-
251124	Pilegårds Alle 1	torsdag 9. jan	16.00-17.30	18 gange	1540,-



Namaste er fra sanskrit og betyder:
»Jeg bøjer mig for dig«

Yogahold Nyborg

Qigong



Alle kan gøre og få glæde af Qigong, som bl.a fremmer koncentration, balance, kropsbevidsthed og mindsker spændinger, smerter og stress.

I Qigong bevæger du kroppen i bevidste enkle og skånsomme bevægelser, som sammen med det store og nærværende fokus på det dybe afstressende åndedræt afspænder og afstresser din krop og dit sind.

Alle øvelser og bevægelser i Qigong kan modificeres og tilpasses til den enkelte.

Nyborg 2024-25: Instruktør Trine H Petersen

242640	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 27. aug	9.30-10.50	14 gange	1065,-
242641	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 27. aug	11.00-12.20	14 gange	1065,-
252140	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 7. jan	9.30-10.50	14 gange	1065,-
252141	Nyborg Idræts- & Fritidscenter	tirsdag 7. jan	11.00-12.20	14 gange	1065,-

Yogahold Munkebo

Hatha Yoga for alle

Yoga er et åndehul i hverdagen, hvor du giver tid til dig selv – din krop og dit sind. Muskulaturen styrkes, spændinger løsnes og du opnår en større smidighed. Din balanceevne forbedres, og du får bevidsthed om en god kropsholdning. Kontakt underviseren ved spørgsmål: 25 61 92 12.



Munkebo 2024-2025: Underviser Trine Hyldegaard

241663	Paletten, Toften 600	torsdag 5. sep	9.00-10.30	14 gange	1240,-
241664	Paletten, Toften 600	torsdag 5. sep	10.45-12.15	14 gange	1240,-
251163	Paletten, Toften 600	torsdag 9. jan	9.00-10.30	18 gange	1540,-
251164	Paletten, Toften 600	torsdag 9. jan	10.45-12.15	18 gange	1540,-

Yogahold Hindsholm

MindYoga

Yoga med blide stræk og balanceøvelser, hvor vejrtrækningen er vores fokus ved hver øvelse. Vi laver øvelser for at gøre mave og ryg muskler stærke og stabile sammen med de andre muskler og led i kroppen. Medbring yogamåtte, vand, tæppe og varmt afslappet tøj, gerne flere lag til at regulere kropsvarmen med.



Dalby 2024-25: Instruktør Randi Andersen

241670	Hindsholm skolen	mandag 9. sep	17.30-18.45	13 gange	940,-
251170	Hindsholm skolen	mandag 6. jan	17.30-18.45	13 gange	940,-

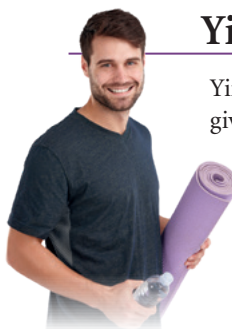
Yin yoga

I Yin Yoga praktiserer vi blide stræk i længere tid. Yin Yoga passer til alle, da stillingerne har flere variationer til at opnå samme effekt. Yin Yoga giver RO i krop, sind og sjæl. Maks 8 på et hold.

Salby efteråret 2024: Underviser Lotte Thygesen

241680	Salby Bygade 28, Mesinge	mandag 2. sep	9.30-11.00	14 gange	1795,-
241686	Salby Bygade 28, Mesinge	tirsdag 3. sep	19.00-20.30	14 gange	1795,-

Yin yoga for mænd



Yin yoga er for alle. Dog er det tydeligt at mange mænd ikke helt er bevidste om, hvad det kan give. Kære skønne mænd: Kom ud af din komfort zone og giv dig selv, din krop og sind en vel-fortjent kontrast til et (ofte) hektisk liv. Du skal ikke præstere. Du skal bare være dig, selv om det kan være en udfordring. 😊 På dette mandehold er band, brok og grin tilladt. Tag din kammerat(er) med, Jeg glæder mig til at se dig. (Maks 8 på et hold.)

Salby efteråret 2024: Underviser Lotte Thygesen

241682	Salby Bygade 28, Mesinge	mandag 2. sep	17.00-18.30	14 gange	1795,-
241683	Salby Bygade 28, Mesinge	mandag 2. sep	19.00-20.30	14 gange	1795,-

Yin & fødder

På Yin & Fødder holdet bruger vi noget af yogatiden på specifikt at træne fødder. Vi forebygger skader og bearbejder dem, der er sket. Læs om Yin ovenover. Alle kan være med. Maks 8 på et hold.

Salby efteråret 2024: Underviser Lotte Thygesen

241681	Salby Bygade 28, Mesinge	mandag 2. sep	11.15-13.15	14 gange	1995,-
241684	Salby Bygade 28, Mesinge	tirsdag 3. sep	8.30-10.30	14 gange	1995,-
241685	Salby Bygade 28, Mesinge	tirsdag 3. sep	16.30-18.30	14 gange	1995,-

Kom til at gå godt -
Træn dine fødder



SØBY REVISORER

Din revisor i Odense og Kerteminde

Godkendte revisorer

Årsrapport
Rådgivning
Etablering og opstart
Generationskifte

Odense
Landbrugsvej 4
5260 Odense S

Kerteminde
Møllevvej 26
5300 Kerteminde

Telefon 66 18 40 20 • Mail: info@soebyrevisorer.dk

Kurser i den nye tids energi

- Lær simple teknikker til at give slip på fysiske spændinger og mentale blokeringer.
- Bliv fri for smerter i både krop og sind.
- Lær at behandle Dig selv og andre.
- Skab Dig et liv hvor sundhed, overskud og balance er en naturlig del af Dit liv.

Kurser der giver Dig helt nye input, teknikker og masser af positiv motivation, som Du kan bruge på et positivt flow, udvikling og fremtid.

New Concept Center glæder sig til at kunne byde Dig velkommen.



Læs mere på hjemmesiden
www.newconceptcenter.com

Yogahold Kerteminde



Qigong-intro

Nu kommer Qigong til Kerteminde. Vil du vide mere om Qigong, inden du melder dig på et af vores nye hold, så tilmeld dig denne intro gang, hvor du kan møde de to nye undervisere.

Kerteminde 2024-25: Instruktører Trine Harries Petersen og Rikke W. Worsø
241641 Kerteminde Byskole lørdag 17. aug 10.00-11.30 1 gang 25,-

Qigong

Nyhed

Se beskrivelse under Qigong Nyborg

Kerteminde 2024-25: Instruktør Trine Harries Petersen
241640 Kerteminde Idrætscenter møde 1 fredag 30. aug 10.15-11.35 14 gange 1065,-
251140 Kerteminde Idrætscenter møde 1 fredag 10. jan 10.15-11.35 14 gange 1065,-

Qigong

Nyhed



Qigong er kinesiske helsebevægelser, som udføres i et roligt og meditativt tempo i kombination med fokus på åndedrættet. I Qigong kan alle være med, fordi det hele tiden er muligt at justere bevægelserne, så de er tilpasset den enkeltes krop. Det betyder, at vi kan tage hensyn til skader og skavanker, og alligevel deltage på lige fod med andre deltagere på holdet. Qigong er en motionsform som trods de blide og rolige bevægelser giver os en moderat pulstræning, og som styrker og afspænder vores krop, så den kan bygge sig stærkere og mere smidigt op. I Qigong er vi noget i kraft af os selv, og ikke i kraft af vores præstation.

Kerteminde 2024-25: Instruktør Rikke Wittrup Worsø
241647 Kerteminde Byskole, gym.sal torsdag 29. aug 17.00-18.20 14 gange 1065,-

Hatha Yoga

Yoga er et åndehul i hverdagen, hvor du giver tid til dig selv - din krop og dit sind. Hatha Yoga styrker muskler og led, forbedrer smidighed og balance og har en beroligende effekt på sind og nervesystem samt er med til at forbedre hukommelsen og koncentrationsevnen.

Kerteminde 2024-25: Underviser Stine Gaarsmand
241660 Kulturhus Fjorden mandag 2. sep 9.30-11.00 14 gange 1240,-
251160 Kulturhus Fjorden mandag 13. jan 9.30-11.00 18 gange 1540,-

Hatha Yoga – begynder og let øvet

Her guides du til at lære eller arbejde videre med yogaens grundstillinger – med plads til fordybelse. Det er aldrig for sent at lære eller starte på noget nyt, hverken mentalt eller fysisk.

Kerteminde 2024: Underviser Stine Gaarsmand
241661 Kulturhus Fjorden mandag 2. sep 11.30-13.00 14 gange 1240,-
251161 Kulturhus Fjorden mandag 13. jan 11.30-13.00 18 gange 1540,-



Introduktion til akvarel

Gennemgang af grundlæggende teknikker, styrede undervisningsforløb og leg med farver på papir. Har du materialer i forvejen, tager du det med. Hvis ikke får du råd og vejledning til dine indkøb. Spørgsmål til kurset: peter@mengel.dk. Kurset foregår i kunstnerens eget værksted, så max 8 personer. Hurtig tilmelding tilrådes.

Nyborg 2024-25: Underviser Peter Mengel
242710 Nørregade 34, Nyborg mandag i ulige uger start 7. okt 19.00-21.30 5 gange 820,-
252210 Nørregade 34, Nyborg mandag i lige uger start 3. feb. 19.00-21.30 5 gange 820,-



Akvarel workshop for begyndere

Nyhed

Værkstedskursus, med undervisning i maleteknikker og øvelser efter behov. På kurset kan du arbejde selvstændigt, men der er også mulighed for at få mere styrede undervisningsforløb. Du medbringer selv materialer. Spørgsmål til kurset: peter@mengel.dk. Max 8 personer. Hurtig tilmelding tilrådes.

Nyborg 2024-25: Underviser Peter Mengel
242711 Nørregade 34, Nyborg Hver 3. tirsdag i måneden start 15. okt 15/10,19/11,17/12, 21/1,18/2,18/3,15/4, 20/5 19.00-21.30 8 gange 1150,-



Akvarel Weekend for begyndere

Nyhed

Se akvarel workshop. Kurset foregår i kunstnerens eget værksted, så max 6 personer. Hurtig tilmelding tilrådes.

Nyborg 2024-25: Underviser Peter Mengel
242712 Nørregade 34, Nyborg Lør + søn 19. + 20. okt 11.00-15.00 2 gange 690,-
252212 Nørregade 34, Nyborg Lør + søn 8. + 9. mar 11.00-15.00 2 gange 690,-

Akvarelkursus

Nyhed

Akvarelkursus i hyggelige værkstedsomgivelser. Vi skal udforske akvarelmaleriets særlige væsen. Der vil både være fælles øvelser og individuel vejledning. Farveteori indgår hen ad vejen. Alle er velkomne, uanset forudsætninger.

Medbring akvarelfarver, pensler og akvarelpapir. Papir i god kvalitet kan desuden købes på kurset. Skriv gerne for råd til indkøb af farver mm. til kirstenhesselager@gmail.com
Da vi arbejder i kunstnerens eget værksted, er der kun plads til 8 deltagere, så tilmeld dig hurtigt!

Måle 2024-25: Underviser Kirsten M. Hesselager
241710 Måle Bygade 40 mandag 23. sep 10.00-12.35 8 gange 1550,-
251210 Måle Bygade 40 mandag 31. jan 10.00-12.35 8 gange 1550,-



Grafikkursus

Grafik er dybt fascinerende. Man ridser, snitter eller tegner i en plade, valser eller indgnider farven, og overraskende billeder opstår. Det er altid et magisk øjeblik, når plade og papir køres igennem pressen, og man løfter og ser resultatet! Du bliver introduceret til collografi (paptryk), linoleumstryk, plantetryk og rade-ring i plexiglas.

Da vi arbejder i kunstnerens eget værksted, er der kun plads til 6 deltagere, så tilmeld dig hurtigt!

Måle 2024-2025: Underviser Kirsten M. Hesselager

241711	Måle Bygade 40	tirsdag 24. sep	18.00-20.35	8 gange	1960,-
251211	Måle Bygade 40	tirsdag 14. jan	18.00-20.35	8 gange	1960,-

Grafik – weekend

Se kursusbeskrivelse under grafikkursus.

Måle 2024-2025: Underviser Kirsten M. Hesselager

241712	Måle Bygade 40	fre 20. sep	14.00-18.00 + lør 21. sep	10.00-15.00	2 gange	940,-
241713	Måle Bygade 40	fre 1. nov	14.00-18.00 + lør 2. nov	10.00-15.00	2 gange	940,-
251212	Måle Bygade 40	fre 21. mar	14.00-18.00 + lør 22. mar	10.00-15.00	2 gange	940,-

Keramik

I veludstyret og professionelt værksted har du mulighed for at afprøve dine keramiske ideer. Skulpturer eller brugsting, begynder eller mere garvet, der er et utal af muligheder.

Kursusspørgsmål på tlf. 30 555 444.

Dalby efterår 2024: Underviser Helle Fabricius

241750	Den Keramiske Smedje	tirsdag 10. sep	19.00-21.35	10 gange	1370,-
241751	Den Keramiske Smedje	onsdag 11. sep	10.00-12.35	10 gange	1370,-
241752	Den Keramiske Smedje	onsdag 11. sep	14.00-16.35	10 gange	1370,-
241753	Den Keramiske Smedje	onsdag 11. sep	19.00-21.35	10 gange	1370,-

Dalby forår 2025: Underviser Helle Fabricius

251250	Den Keramiske Smedje	tirsdag 14. jan	19.00-21.35	12 gange	1640,-
251251	Den Keramiske Smedje	onsdag 15. jan	10.00-12.35	12 gange	1640,-
251252	Den Keramiske Smedje	onsdag 15. jan	14.00-16.35	12 gange	1640,-
251253	Den Keramiske Smedje	onsdag 15. jan	19.00-21.35	12 gange	1640,-

Keramik – weekend

En weekend med stentøj og porcelæn i veludstyret værksted. Der kan modeleres eller drejes en hel weekend! På holdet aftales en efterfølgende glasur aften/tid, som passer alle. Kursusspørgsmål på tlf. 30 555 444. Max. 8 deltagere, så hurtig tilmelding tilrådes.

Dalby 2024-2025: Underviser Helle Fabricius

241754	Den Keramiske Smedje	lørdag 5. okt + søndag 6. okt	10.00-15.30	3 gange	1150,-
251254	Den Keramiske Smedje	lørdag 2. feb + søndag 23. feb	10.00-15.30	3 gange	1150,-

Skab glæde med blomster

Få inspiration til originale og opfindsomme buketter og dekorationer. Vi bruger: købte blomster, blomster fra haven, grøftekanten, skoven eller stranden.

Du lærer grundlæggende teknikker. Kurset henvender sig til nybegyndere såvel som øvede. Påregn ekstra materiale udgifter.

Skellerup efterår 2024: Underviser Sanne Andersen

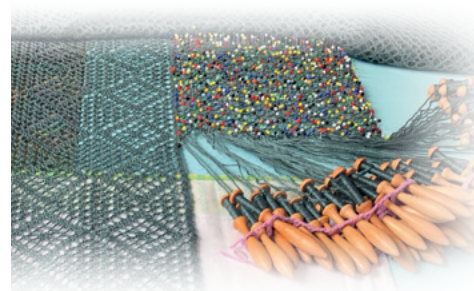
242770	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	tirsdag 17. sep	19.00-21.45	6 gange	940,-
242771	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	onsdag 18. sep	19.00-21.45	6 gange	940,-
242773	Højbjergvej 18, Skellerup	ulige uger	onsdag 25. sep	19.00-21.45	6 gange	940,-

Skellerup forår 2025: Underviser Sanne Andersen

252270	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	tirsdag 21. jan	19.00-21.45	6 gange	940,-
252271	Højbjergvej 18, Skellerup	lige uger	onsdag 22. jan	19.00-21.45	6 gange	940,-
252273	Højbjergvej 18, Skellerup	ulige uger	onsdag 29. jan	19.00-21.45	6 gange	940,-

Knipling / moderne knipling

Nyhed



Moderne knipling, som kan bruges til beklædning, men også spændende juleting i nye teknikker, mønstre fra mange forskellige design fra ind- og udland – ud fra hvad du selv ønsker. Er du helt nybegynder er der to små prøver, du skal igennem, og derefter finder vi sammen dit nye projekt.

Ørbæk 2024: Underviser Kirsten Koch

242740	Ørbæk Midtpunkt	fredag ulige uger	13. sep	10.00-13.00	6 gange	740,-
--------	-----------------	-------------------	---------	-------------	---------	-------

Værksted for tekstiler

Har du glæde ved at sy, strikke, hækle, eller re-designe. Søger du et fællesskab at udfolde dig i, så er dette åbne værksted noget for dig. Vi nørkler derudaf i en hyggelig atmosfære, hvor det også er muligt at låne symaskine og overlocker. Nogle er kun lidt øvet – andre har været i gang længe.

Birkende 2024-2025: Tovholder Pia Thinesen

241740	Hans Tausen Centret, Birkende	ulige uger	torsdag 12. sep	19.00-21.45	7 gange	500,-
251240	Hans Tausen Centret, Birkende	lige uger	torsdag 9. jan	19.00-21.45	7 gange	500,-

Sy søde krammebamser – i stofrester

Nyhed

Lær at sy forskellige krammebamser ud fra den samme grundmodel. Du får præcise og tydelige opskrifter, der gør det nemt og sjovt at skabe hver bamse, som alle børn vil elske. Sy den til egne børn, eller brug den som en fin og personlig fødselsdagsgave eller barselsgave. Kurset henvender sig til alle, og større børn kan også være med.

Kerteminde efterår 24: Underviser Charlotte Astrup Beck

Hold øje ... for dette kursus er under planlægning – tilmeld dig vores nyhedsbrev, så får du besked.

Craft-psykologi er det nye hotte - Læs mere på vores hjemmeside under punktet Inspiration/kreativitet



Nyborg Lungekor

Sang er sundt for krop og sjæl. Hvis du lever med en lungesygdom, så kan korsang være med til at træne og forbedre kontrollen over vejrtrækningen. Uanset om du har astma, KOL eller en anden lungesygdom, så er du velkommen i Lungekoret i Kerteminde eller Nyborg. Vi træner vejrtrækningsmuskulaturen, arbejder med vejrtræknings- og sangteknik. Du behøver ikke at have sunget i kor før. Du skal bare have lyst til at synge.

NB: Kursusgebyret er inkl. kaffe og kormaterialer

Nyborg 2024-2025: Underviser Lene Dam

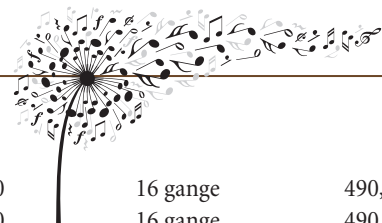
242780	Vestervold	onsdag 21. aug	13.30-15.30	16 gange	490,-
252280	Vestervold	onsdag 15. jan	13.30-15.30	16 gange	490,-

Kertemindeegnens Lungekor

Se beskrivelse ovenover.

Kerteminde 2024-2025: Underviser Lene Dam

241781	Kulturhus Fjorden	onsdag 21. aug	9.30-11.30	16 gange	490,-
251281	Kulturhus Fjorden	onsdag 15. jan	9.30-11.30	16 gange	490,-



Glad sang

Holdet er for alle aldre, man synger bare med »hvert sit næb« og der spilles klaver til. Der laves opvarmning og stemmetræning, så vi bliver bedre til at bruge sangstemmen. Sangene vælger vi på skift, og der bliver også tid til en del nye sange. Vi mødes i cafeen i Kulturhuset, hvor vi også holder 20 min kaffe/sludre pause ca. kl. 11.

Munkebo 2024-2025: Underviser Lili Agerskov

241783	Munkebo kulturhus	torsdag 15. aug	ulige uger: 13.00-15.00 lige uger: 14.00-16.00	17 gange	685,-
251283	Munkebo kulturhus	torsdag 16. jan	som ovenfor	17 gange	685,-

Kjertekoret

Har du rytme og kan følge et nodebillede (nogenlunde), går efter den flotte korklang og dejligt samvær, så ses vi. Vi synger et blandet repertoire og optræder et par gange pr sæson. Kursusspørgsmål på 65 39 18 99.

Kerteminde 2024-2025: Underviser Lili Agerskov

241784	Nymarksskolen Aulaen	onsdag 14. aug	19.00-21.15	17 gange	920,-
251284	Nymarksskolen Aulaen	onsdag 15. jan	19.00-21.15	17 gange	920,-



Munkebokoret

Flerstemmig sang og fællesskab.

Munkebokoret har eksisteret i mere end 30 år og været en del af det lokale kulturliv, og det ønsker vi fortsat at være. Vi er 12 mænd og kvinder, der prøver kræfter med flerstemmig sang, men vil selvfølgelig gerne være flere. Hvis du derfor har en almindelig god sangstemme og lyst til at dele glæden ved korsang sammen med os, hvor der både er plads til sjov og seriøsitet, er du meget velkommen. Vores repertoire spænder vidt, fra det klassiske, jazzede til gamle slagere. Nærmere oplysning hos formand Lis Petersen: tlf. 23 30 77 72.

Kerteminde 2024-2025: Underviser Uffe Richter Hansen

241780	Paletten, Toften 600	mandag 26. aug	18.30-20.45	16 gange	750,-
251280	Paletten, Toften 600	mandag 6. jan	18.30-20.45	16 gange	750,-

Klaver



Drømmer du om at kunne spille klaver? Her får du grundlæggende viden og kunnen på klaver. Hvis du kan noget i forvejen, arbejder vi videre derfra. Tidspunkt for undervisningen kan evt aftales individuelt.

Nyborg 2024-25: Underviser Sigrid Hasling

242785	Birkhovedskolen musik	torsdag 5. sep	15.30-18.30	12 gange	1550,-
542285	Birkhovedskolen musik	torsdag 9. jan	15.30-18.30	12 gange	1550,-

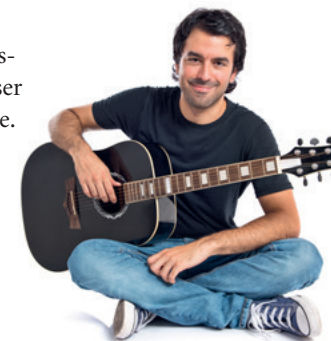


Musik med Christian Arendt

Lær at spille efter »naturmetoden«. Du vælger selv de sange, du vil spille. Både begyndere og viderekomne er velkomne. Nodeundervisning en mulighed. Tidspunkt og ugedag for undervisningen aftales individuelt efter hvordan, det passer dig. Der undervises alle dage – undtagen lørdag – og i Kerteminde og Revninge.

Start uge 36	14 gange	1795,-
Start uge 2	14 gange	1795

Guitar	Bas	Klaver	Trommer	Samspil
241790	241791	241792	241793	241794
251290	251291	251292	251293	251294



TURE og oplevelser

Tag med FOF Østfyn på kulturelle busture.

Læs uddybende programmer på vores hjemmeside om bl.a.:

- Besøg Regan Vest – et koldkrigsmuseum 4. sep
- Sylt – en naturoplevelse 21. sep





Engelsk let øvede

Klar på en engelsk sprogfest, hvor grammatiske gætterier og fonetiske fumlerier er mere reglen end undtagelsen? Kurset er for dig, der godt kan stave til »dog«, men stadig blander »kitchen« og »chicken«. Vi mødes hver uge om morgenen – ja, du skal faktisk ud af fjerene – for at dykke ned i det engelske sprog gennem brætspil, tegneserier og meget andet.

Kerteminde 2024: Underviser Ingrid Benavente

241900	Kerteminde bibliotek, mødelokale	fredag 6. sep	9.00-10.30	14 gange	1365,-
--------	----------------------------------	---------------	------------	----------	--------

Nyborg 2024: Underviser Ingrid Benavente

242900	Vestervold	mandag 2. sep	8.45-10.15	14 gange	1365,-
--------	------------	---------------	------------	----------	--------

Engelsk øvede

Velkommen til det ultimative engelske eventyr for dig, der allerede har styr på basic, men stadig kæmper med at forstå Shakespeare uden at google hvert andet ord. Kom med os og bliv en del af en gruppe sprogentusiaster, der ikke er bange for at grine af deres egne fejl, mens de lærer.

thank
you

Kerteminde 2024: Underviser Ingrid Benavente

241901	Kerteminde bibliotek, mødelokale	fredag 6. sep	10.45-12.15	14 gange	1365,-
--------	----------------------------------	---------------	-------------	----------	--------

Nyborg 2024: Underviser Ingrid Benavente

242901	Vestervold	mandag 2. sep	10.30.-12.00	14 gange	1365,-
--------	------------	---------------	--------------	----------	--------

Tysk

På dette kursus er vægtningen på det talte sprog. Vi fortæller, forklarer, spørger, svarer, undskylder, samtaler i forskellige sammenhæng og øvelser. Vi arbejder ikke ud fra et lærebogssystem. Du, som deltager, kan have indflydelse på emner, vi arbejder med. Der må regnes med ca. 1 times lektier om ugen. Niveau: let øvede/ øvede, er du nybegynder, bedes du kontakte underviseren, Rena Nørskov på 27 38 49 02.

Kerteminde 2024: Underviser Rena Nørskov

241907	Kerteminde Byskole	mandag 21. okt	17.00-18.30	8 gange	825,-
--------	--------------------	----------------	-------------	---------	-------

Fransk begynder

Bonjour og velkommen til vores fransk begynderkursus, hvor din rejse ind i det franske sprog og den fortryllende franske kultur begynder! Dette kursus er skabt for alle, der drømmer om at starte fra scratch og åbne døren til et nyt sprogligt univers.

Nyborg efterår 2024: Underviser Ingrid Benavente

242930	Vestervold	onsdag 4. sep	10.15 -11.45	14 gange	1365,-
--------	------------	---------------	--------------	----------	--------



Italiensk begynder

Kurset er målrettet dig, der elsker Italien, og som måske skal på en rejse til Støvlelandet.

Vi lærer basale ting på italiensk, som vi kan bygge videre på.

Vi har fokus på at tale italiensk. Grammatik berøres i forbindelse med bøjning af italienske verber.

Vi har fokus på at hygge os med det italienske sprog og med hinanden.

Kerteminde 2024-25: Underviser Rikke Mohr

241940	Kerteminde Byskole	torsdag 5. sep	19.00-20.30	12 gange	1185,-
251440	Kerteminde Byskole	torsdag 9. jan	19.00-20.30	12 gange	1185,-



Italiensk let øvede

Vi øver os i at kommunikere på italiensk. Vi bøjer lidt verber, ser video, der underbygger det, vi øver os i. Kurset er målrettet dig, der elsker Italien, og som måske skal på en rejse til Støvlelandet. Vi har fokus på at hygge os med det italienske sprog og med hinanden.

Kerteminde 2024-25: Underviser Rikke Mohr

241941	Kerteminde Byskole	torsdag 5. sep	17.15-18.45	12 gange	1185,-
251441	Kerteminde Byskole	torsdag 9. jan	17.15-18.45	12 gange	1185,-

Spansk begynder

Nyhed

Vi starter helt fra grunden med det spanske alfabet og med at opbygge ordforråd. Vi vil læse og oversætte små, lette tekster på spansk samt lære grammatik undervejs. Vi arbejder med tekstbogen og øvebogen Buena Idea 1. Der lægges vægt på at tale så meget spansk, som muligt i timerne.

(Holdet kan fortsættes efter jul, som hold for nybegynder og let-øvede)

Kerteminde 2024-25: Underviser Morten Grim Pliniusen

241910	Kerteminde Byskole	tirsdag 10. sep	16.00-17.40	10 gange	1035,-
--------	--------------------	-----------------	-------------	----------	--------

Spansk let øvede

Har du lyst til at videreudvikle dine sproglige færdigheder, så er dette hold lige noget for dig.

Du har allerede de basale færdigheder på plads og er klar til at tage et skridt op ad det spanske sprog.

Kerteminde 2024-25: Underviser Morten Grim Pliniusen

241911	Kerteminde Byskole	tirsdag 10. sep	18.00-19.40	10 gange	1035,-
251411	Kerteminde Byskole	tirsdag 14. jan	18.00-19.40	10 gange	1035,-

Skal du ud og bruge dit sprog ..?
Husk at tjekke udløbsdato
på det blå kort ...



Spansk begynder og let øvede

Nyhed

For nybegyndere uden forkundskaber og let øvede, som trænger til at få det hele frisket op fra begyndelsen.

Vi starter helt fra grunden med det spanske alfabet og med at opbygge ordforråd.

Vi arbejder med tekstmappen og øvebogen Buena Idea 1.

Der lægges vægt på at tale på spansk så meget som muligt i timerne.

Nyborg 2024-25: Underviser Morten Grim Plinius

242910	Birkhovedskolen	onsdag 11. sep	16.30-18.00	10 gange	1035,-
252410	Birkhovedskolen	onsdag 15. jan	16.30-18.00	10 gange	1035,-

Spansk konversation

Kurset er målrettet imod at udvide dit spanske ordforråd med udgangspunkt i tekster, film, lyd og billeder vedrørende Spanien og spansktalende lande i Latinamerika.

Vi vil arbejde med kulturelle, aktuelle og dagligdags emner, - alt på spansk.

Vi gennemgår grammatikken og øvelser efter behov.

Nyborg 2024-2025: Underviser Miryam Palacios

242905	Birkhovedskolen	torsdag 9. sep	17.00-18.30	16 gange	1575,-
torsdage 9+23.9, 7+21.10, 4+18.11, 2+16.12, 6+20.1, 3+17.2, 3+17.3, 7+28.4					



Finsk for begyndere – delvis online

Nyhed

Dette kursus afvikles med to fysiske lørdags workshops og 7 online mødegange torsdage.

Velkommen til dette begynderkursus i finsk, hvor vi starter helt fra bunden med alfabetet, tallene og udtale

samt danner os et overblik over de mange spændende kasser, som det finske sprog er bygget op på.

Deltagelse kræver således ingen forudgående kendskab til finsk, og alle kan følge med.

Nyborg 2024: Underviser Rosanna Lavendel Frost

242940	Online	torsdage i lige uger	19. sep	19.00-20.30	
	Birkhovedskolen	2 lørdage (datoer aftales på holdet)		10.00-13.30	9 gange 1100,-

Plantebaseret madlavning til hverdag og fest

Nyhed

Lær at lave velsmagende grøn mad til både hverdag og fest: Kolde og varme retter til frokost- og aftensbordet, herunder klassiske retter til julefrokosten, samt enkelte salater og desserter.

Kurset er for dig, der selv gerne vil spise mere plantebaseret uden at gå på kompromis med din sundhed, eller bare gerne vil kunne forkæle andre.

Kerteminde 2024: Underviser Ditte Christina Lustrup

241820	Kerteminde Byskole	torsdag 3. okt	16.30-20.30	5 gange	1320,-
5 torsdage 3/10, 31/10, 14/11, 28/11, 12/12					

Som 241820 – blot kun 2 gange

Nyborg 2024: Underviser Ditte Christina Lustrup

242820	Birkhovedskolen	lørdag 8 + 23. sep	16.30-20.30	2 gange	600,-
--------	-----------------	--------------------	-------------	---------	-------



De Franske Oste



Igen i år kan vi byde velkommen til en aften med smag og fylde, når Yves Antoine, mangeårig kok på Rudolf Mathis, fortæller om og serverer franske kvalitetsoste.

Der serveres vin- og øl-smagsprøver samt brød til ostene.

Kerteminde efterår 2024: Underviser Yves Antoine

241810	Munkebo kulturhus	torsdag 12. sep	18.00-21.00	1 gang	385,-
241811	Munkebo kulturhus	torsdag 24. okt	18.00-21.00	1 gang	385,-

Chokolade-kursus

Lær at lave en korrekt temperering i chokolade under kyndig vejledning.

Vi vil frembringe fyldte chokolader, og du får ca 21 stykker chokolade med hjem – uhm ...

Materiale udgifter: Ca 150 kr.

Kerteminde, Munkebo, Nyborg efterår 2024: Underviser Julie Ostfeldt Thinesen

241830	Kerteminde byskole køkken	onsdag 4. sep	16.00-19.00	1 gang	340,-
241831	Munkebo kulturhus	søndag 24. nov	13.00-16.00	1 gang	340,-
242830	Birkhovedskolen, Nyborg	onsdag 9. okt	17.00-20.00	1 gang	340,-



Flødeboller

Nyhed

Vi laver lækre flødeboller, støbt i forme.

Vi gennemgår temperering af chokoladen, pisker en italiensk marengs til flødebolleskummet og snakker om forskellige fyld, bunde og andre måder at lave flødeboller på.

Du kommer hjem med 6 lækre flødeboller.

Materialeudgifter: ca 100 kr.

Kerteminde, Munkebo, Nyborg efterår 2024: Underviser Julie Ostfeldt Thinesen

241831	Kerteminde Byskole	søndag 22. sep	13.00-16.00	1 gang	340,-
241832	Munkebo kulturhus	torsdag 7. nov	16.00-19.00	1 gang	340,-
242831	Birkhovedskolen	søndag 27. okt	13.00-16.00	1 gang	340,-

Julekonfekt – sæt allerede nu kryds i kalenderen. Mere herom på hjemmesiden og i nyhedsbreve

241833	For børn og voksne	Kerteminde Byskole	søndag 8. dec	13.00-16.00
241834	For voksne	Kerteminde Byskole	lørdag 14. dec	13.00-16.00



Olivenoliens DNA

Den internationale anerkendte ekspert Catherine Fogel præsenterer dig denne aften for alle olivenoliens nuancer.

Lær at skelne mellem gode og dårlige olier og find de smagsnuancer, du bedst kan lide. Smag med brød og tomat og mærk, hvordan olivenolien forandres.

Læs mere på www.olivoteque.com.

Kerteminde efterår 2024: Underviser Catherine Fogel

241815	Mosegårdsvej Dalby	onsdag 11. sep	19.00-21.00	1 gang	250,-
241816	Mosegårdsvej Dalby	tirsdag 22. okt	19.00-21.00	1 gang	250,-
241817	Mosegårdsvej Dalby	tirsdag 12. nov	19.00-21.00	1 gang	250,-
241818	Mosegårdsvej Dalby	tirsdag 6. dec	19.00-21.00	1 gang	250,-



FOF Østfyn samarbejder med forskellige skoler, foreninger og organisationer for at nå ud til så mange som muligt med aktuelle kurser og foredrag, og derved styrke sammenholdet og fællesskabet.

F. eks: Lungeforeningen, Bibliotekerne, Refsvindinge Friskole, Ældresagen, Kræftens bekæmpelse, Naturvejledere, de andre aftenskoler og kommunernes forskellige teams og råd.

Du er altid velkommen til at henvende dig til os med dine ideer eller behov.



Ingen skal stå alene med kræft

Formålet for Kræftens Bekæmpelses lokalforening er at sætte fokus på aktiviteter og tilbud for kræftramte og deres familier i Kerteminde kommune. I efteråret tilbyder vi bl.a.:

Søndag den 18. aug: Arrangement for børnefamilier med hygge på Kerteminde Minigolf.

Hver torsdag fra 22. aug. kl. 14: Gå sammen i naturen for kræftramte og pårørende. Efterfølgende kaffe.

Mandag den 23. sept. kl. 19: Infomøde for nuværende og nye frivillige på Anchor.

Lørdag den 5. okt.: Lyserød lørdag med fokus på brystkræft.

Torsdag den 24. okt.: Foredrag med Josefine Høgh i Kerteminde Kirke om kræft og sorg.

I november inviterer vi til spisearrangement på Kerteminde Vandrerhjem.

Flere oplysninger på hjemmesiden og på Facebook: søg efter: **Kræftens Bekæmpelse Kerteminde.**

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte: Formand Jette Møller, jettemoeller2001@gmail.com eller næstformand Karen Ejlsmark på tlf. 30 53 67 92.

Ældre Sagen Kerteminde

Gør noget godt for dig selv – og for andre

Bliv frivillig i Ældre Sagen Kerteminde, gør en forskel for andre og få:

- Gode oplevelser
- Et livsbekræftende fællesskab
- Grundig oplæring

Nysgerrig?

Ring og hør mere hos formand Bjarne Christensen på tlf. 25 27 14 17. Styrk vores arbejde og få glæde af de mange aktiviteter og arrangementer.

Læs mere på www.aeldresagen.dk/kerteminde



Golf for alle

I naturskønt område ved Rønninge

- Golf behøver ikke at være dyrt
- Pay & Play og mulighed for DGU/golfkørekort
- Det er sjovt - så kom og prøv!

Vesterskovvej 1, 5550 Langeskov • Tlf. 26 20 37 16 • Læs mere: www.soelykkegolf.dk

DataHuset Kerteminde

Liveb er for kort, til langsomme Pc'er

Strandvejen 31, 5300 Kerteminde • Tlf. 65 36 11 91 • www.datahuset.dk

Salg af software og hardware • Reparation og opgradering

Åbningstid: Mandag til fredag 10.00 til 17.00 • Lørdag 10.00 til 13.00

VVS



- Vand
- Varme
- Gas
- Sanitet

MARSLEV VVS ApS

Aut. Gas og VVS Instal.

Klaus Friis Madsen

TLF. 65 95 12 06

Biltlf. 20 11 99 11



CLAUS THYGESEN
Aut. EL installatør

65 34 14 55

Fynshovedvej 310 C - 5380 Dalby
www.claus-el.dk

... en del af **EL TEAM™**



-strøm på

Montering
og Service
af varmepumper

EKSPRESSEN

VVS

Aut. VVS-installatør & Blikkenslager

vvs ekspresen.dk

Bad & Energiløsninger

Tlf: 63 32 60 61

FOF

KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

September 2024		Oktober 2024		November 2024	
S 1	■ Intro til TRE	T 1		F 1	
M 2	■ NB: Qigong intro: 17. august 36	O 2		L 2	
T 3	■ NB: Sanketur: 16. august	T 3		S 3	
O 4	■ Tur til Regan Vest ■ Chokoladekursus	F 4		M 4	45
T 5		L 5	■ Keramik weekend	T 5	
F 6		S 6		O 6	
L 7		M 7	■ Foredrag: Lars Fomsgaard 41	T 7	■ Seniormesse Nyborg ■ Flødebollekursus
S 8		T 8		F 8	
M 9	37	O 9	■ Chokoladekursus	L 9	
T 10	■ Sanketur	T 10		S 10	
O 11	■ Olivenolie aften	F 11		M 11	46
T 12	■ Franske oste	L 12		T 12	■ Olivenolie aften
F 13		S 13		O 13	
L 14		M 14	42	T 14	
S 15		T 15		F 15	
M 16	■ Foredrag: Jerk W. Langer 38	O 16		L 16	
T 17		T 17		S 17	
O 18	■ Sanketur	F 18		M 18	■ Foredrag: Steffen Kretz 47
T 19		L 19	■ Akvarel weekend	T 19	
F 20	■ Grafik weekend ■ Natur intro	S 20		O 20	
L 21	■ Tur til Sylt	M 21	43	T 21	
S 22	■ Fordybelsesdag ■ Flødebollekursus	T 22	■ Olivenolie aften	F 22	
M 23	39	O 23		L 23	
T 24		T 24	■ Franske oste	S 24	■ Chokoladekursus
O 25	■ Sanketur	F 25	■ Grafik weekend	M 25	48
T 26		L 26		T 26	
F 27		S 27	■ Flødebollekursus	O 27	
L 28		M 28	44	T 28	
S 29		T 29		F 29	■ NB: Olivenolie: 6. december
M 30	40	O 30		L 30	■ NB: Julekonfekt: 8. og 14 december
		T 31	■ Foredrag: Peter Schneider-Kamp		



www.fof.dk/oestfyn

Find os på Facebook