

FOF

® KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

EFTERÅR 2021

KURSUSPROGRAM SVENDBORG



YOGA



SPROG



FOREDRAG MED
STEFFEN GRAM



MADHYGGE



MOTION OG SUNDHED



KREATIV FRITID



MUSIK



FOREDRAG MED PETER
ØVIG KNUDSEN



BLIV KLOG PÅ AKTIER

Tilmeld dig på
www.fofsvendborg.dk

Velkommen i FOF

Velkommen til FOF-fællesskabet i Svendborg!



Så kan vi endelig åbne dørene for en ny sæson! Vi glæder os til igen at kunne danne ramme om det helt særlige fællesskab, der opstår, når vi er sammen med andre mennesker omkring folkeoplysende læring og fælles interesser.

Vi vil gerne orientere om, at siden vi sidst sendte et katalog på gaden er der sket lidt organisatoriske forandringer for FOF Svendborg, som pr. 31. maj 2021 er fusioneret med FOF Odense-Fredericia-Middelfart. Men hos FOF Svendborg er vi stadig lige så lokalt funderet, som vi hele tiden har været

– med de samme dygtige undervisere, lokale bestyrelsesmedlemmer og en engageret og serviceminded svendborgensisk kursuskoordinator, som har fingeren på pulsen i forhold til, hvad der rører sig i Svendborg. Undertegnede er ny skoleleder for FOF Svendborg og er i det daglige også skoleleder for FOF Odense-Fredericia-Middelfart.

Vi glæder os rigtig meget til at byde dig velkommen og tager hjertens gerne imod gode idéer til fremtidige kurser, foredrag m.m. Vel mødt!

Med venlig hilsen
Lene Spanggaard
Skoleleder

Indholdsfortegnelse

Foredrag.....	3
Motion og sundhed	4
Yoga	6
Musik.....	9
Madlavning.....	10
Hjemmeside og aktier	11
Kreativ fritid	12
Sprog.....	13
Praktiske oplysninger.....	15



Kontaktinformationer

Tlf.: 5458 5268
Mail: fof@fofsvendborg.dk
Hjemmeside: www.fofsvendborg.dk

Telefontider

Du kan træffe os på tlf. 5458 5268

I perioden 4.-31. august 2021

Mandag-torsdag kl. 10-13

Fra 1. september og frem til juleferien 2021

Mandag-tirsdag kl. 10-12

Torsdag kl. 10-12



Lisbeth Hybel er kursuskoordinator hos FOF Svendborg. Flere aftener om ugen skifter hun skrivebordet og telefonen ud med yogamåtten, når hun underviser på flere af vores Hatha Yoga-hold.

Kom til fængende FOF-foredrag og debat

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,-

Egense Forsamlingshus, Skovsbovej 338

512121 torsdag kl. 19:30 – 21:30

Dato

11.11.21



Da jeg blev sindssyg

Peter Øvig Knudsen, journalist og forfatter

I januar 2018 blev Peter Øvig 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.

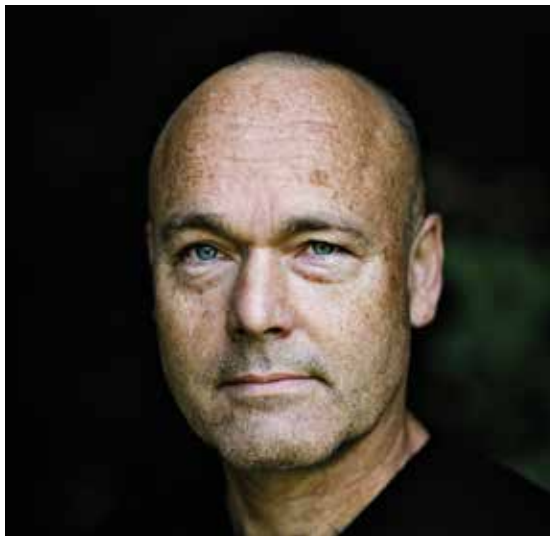
Kr. 125,-

Svendborg Idrætscenter, Ryttervej 70

512122 onsdag kl. 19:00 – 21:00

Dato

24.11.21



Motion og sundhed

Kom i form med FOF – find lige præcis den motionsform, som passer dig! På vores hjemmeside www.fofsvendborg.dk kan du læse mere om de forskellige hold, og hvad du evt. skal medbringe. Læs mere om holdene på vores hjemmeside: www.fofsvendborg.dk.

Pilates for alle

Kom og vær med til en skøn træningsform! Pilates tilbyder en lang række af fantastiske fordele. Du får bedre styrke, fleksibilitet, kropsbevidsthed, balance og koordinationsevne. I hver øvelse bevæger du nogle muskler, samtidig med at andre bliver brugt stabiliserende. Øvelserne er opstrammende og omfatter bl.a. vejrtrækningskontrol, stabilisering af ryggrad og hele core samt styrke af ryg- og brystmuskler, hvilket bl.a. er effektivt mod rygsmerter.

14 gange

SG Huset, Ryttervej 70

Kr. 1120,- /* 955,-

512710 tirsdag kl. 08:30 - 10:00

512711 tirsdag kl. 10:00 - 11:30

Luli Harris-Jensen

Start

07-09-2021

07-09-2021

13 gange

Rantzsausminde Skole, Dyrekredsen 12

Kr. 890/ *750

512712 tirsdag 19:00 - 20:30

Lone Sømød

Start

07-09-2021

Gymstic all-round

Vi bevæger os for lidt i hverdagen, og ensformige arbejdsstillinger belaster vores krop og humør alt for meget. Her får du rørt hele kroppen både stående, siddende og liggende. Vi starter ud med alle de gode elementer fra dansegymnastik og laver også flere gode Pilates-øvelser for ryg og mave. Vi består af en fysisk del og en psykisk del, som åndedrættet forbinder – og alle tre elementer skal trænes. Vi træner med at trække vejret rigtigt i forhold til øvelserne. Vi laver også de fem tibetanere – den gamle hemmelighed om ungdommens kilde. Endvidere hopper vi i sjippetov, træner balance og planker og krydrer med elastikker, håndvægte, powerhoop, bolde og trommestikker.

13 gange

Bagergade 67 D

890,- /* 750,-

512720 mandag kl. 09:30 - 11:00

512721 tirsdag kl. 18:30 - 20:00

512722 onsdag kl. 10:00 - 11:30

Alice Sander Nielsen

Start

06-09-2021

07-09-2021

08-09-2021

Osteoporose-træning

Effektiv og skånsom holdtræning for dig med osteoporose (knogleskørhed). Knoglerne er livet igennem påvirkelige for den ydre belastning, de udsættes for, og motion/træning har en videnskabelig dokumenteret gavnlig effekt. Der vil blive arbejdet med styrketræning, udholdenhed, balance og koordination. Har du lyst til øget velvære og til at gøre noget godt for dine knogler sammen med andre i samme situation, så meld dig til dette hold!

16 gange

Bagergade 67 D

910,- /* 775,-

512725 torsdag kl. 08:30 - 9:45

512726 torsdag kl. 10:00 - 11:15

512727 torsdag kl. 11:30 - 12:45

Camilla Martens

Start

26-08-2021

26-08-2021

26-08-2021

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere, arbejdsløse og studerende, som bor i Svendborg kommune



Motion og sundhed

Motion for mænd 60+

Pas på bevægeapparatet – det skal holdes ved lige! Er du efterløner, pensionist – eller på vej dertil – og ønsker du et træningstilbud, som er med til fortsat at holde dig i form, så er dette hold lige noget for dig. Vi har særligt fokus på forebyggelse af rygproblemer og muskelspændinger i f.eks. nakke og skuldre. Vi arbejder også med at forbedre kondition samt styrke hjerte, kredsløb og balanceevne. Alle muskler i kroppen arbejdes igennem hver gang, så du får øget velvære, bedre fysisk form og forebygger livsstilssygdomme.

14 gange

Bagergade 67 D

955,- /* 815,-

512730 tirsdag kl. 13:00 - 14:30

Luli Harris-Jensen

Start

07-09-2021

16 gange

Bagergade 67 D

910,- /* 775,-

512731 torsdag kl. 13:00 - 14:15

Camilla Martens

Start

26-08-2021

14 gange

Bagergade 67 D

820,- /* 700,-

512732 fredag kl. 08:30 - 09:45

Jette Kristensen

Start

03-09-2021



Orientalisk morgenmotion

Har du lyst til en anderledes og sjov måde at få motion på? Så er mavedans som motionsform måske lige noget for dig. Her er alderen ingen hindring. Rygmerter lindres, bækkenbunden bliver stærk og humøret godt. Vi bruger bevægelserne fra den orientalske dans til at få arbejdet kroppen igennem og derved opnå smidighed, styrke, en sund kropsholdning og et glad sind. Der arbejdes ikke med koreografier, men med små sammensætninger – alt sammen krydret med dejlige arabiske, tyrkiske, albanske og spanske rytmer. Til sidst laver vi udstræk til skøn klassisk musik.

10 gange

Bagergade 67 D

580,- /* 510,-

512736 fredag kl. 09:00 - 10:15

Marianne Nielsen

Start

24-09-2021

Zumba

For dig, som elsker effektiv træning, hvor der svedes, pulsen kommer op og du forbrænder en masse energi, mens du har det sjovt. Zumba er dans til glad musik og lækre rytmer, som man kun kan blive i godt humør af. Der tages udgangspunkt i rytmer som Salsa, Cumbia, Reggaeton, Soca, Merenque og mange flere af de kendte og mindre kendte latinamerikanske dansearter. Zumba er med andre ord „motion i forklædning“ og timen flyver af sted, mens du har det sjovt. Så fyld vanddunken, find håndklædet og et par gode sko og kom og dans med. Holdet er for alle, uanset om du har prøvet Zumba før eller ej. Der er garanti for smil, sved og højt humør.

14 gange

Bagergade 67 D

820,- /* 700,-

512740 mandag kl. 16:45 - 18:00

Lene Baier Wedell

Start

06-09-2021

Zulates

Zulates er en dejlig måde at få motion og ny energi på. Hele kroppen bliver arbejdet igennem med enkle yoga- og åndedrætsøvelser, løsning af leddene, simple Pilatesøvelser, udstræk og dans. I dansen arbejder vi med lette trin til dejlige rytmer fra hele verden. Du vil opnå styrke og balance i kroppen samt livsglæde og energi. Alle er velkomne – mænd som kvinder – og ingen bevægelseserfaring er nødvendig.

8 gange

Bagergade 67 D

380,- /* 325,-

512741 tirsdag kl. 09:45 - 10:45

512742 tirsdag kl. 11:00 - 12:00

Marianne Nielsen

Start

21-09-2021

21-09-2021

FOF - ugens bedste timer

Yoga

YOGA – FÅ RO OG BALANCE I KROP OG SIND

Yoga handler om at forene alle aspekter af det at være menneske. Du vil lære dig selv og din krop bedre at kende, og mange oplever at få det bedre i både krop og sind.

Hatha Yoga

Vi laver en lang række øvelser/stillinger, som vi arbejder med både dynamisk og langsomt, koncentreret og varieret. Vi tager udgangspunkt i at styrke ryg- og mavemuskler, bækkenbund samt arme, ben, fødder og hænder. Ud over styrkedelen, som også handler meget om bevidsthed, arbejder vi også med balance, smidighed og koordination. Åndedrættet er en integreret del af øvelserne. Alle kan være med! Vi afslutter med afspænding.

13 gange

Skårup Kultur og Idrætscenter, Åbyvejen 43
905,- /* 805,-

512800 mandag kl. 17:00 - 18:30

Lisbeth Hybel

Start

30-08-2021

13 gange

Tåsinge Plejecenter, Syrenvej 24, Vindeby
890,- /* 750,-

512801 tirsdag kl. 16:30 - 18:00

Jette Pedersen

Start

31-08-2021

13 gange

Rantzausminde Skole, Dyrekredsen 12
890,- /* 750,-

512802 tirsdag kl. 17:00 - 18:30

Lisbeth Hybel

Start

31-08-2021

13 gange

Bagergade 67 D
890,- /* 750,-

512803 onsdag kl. 08:15 - 09:45

Susanne Clausen Riis

Start

01-09-2021

13 gange

Skårup Kultur og Idrætscenter, Åbyvejen 43
905,- /* 805,-

512804 onsdag kl. 09:00 - 10:30

Lisbeth Hybel

Start

01-09-2021

13 gange

Tåsingeskolen, Eskærvej 69
890,- /* 750,-

512805 torsdag kl. 16:30 - 18:00

Jette Pedersen

Start

02-09-2021

13 gange

Rantzausminde Skole, Dyrekredsen 12
890,- /* 750,-

512806 torsdag kl. 17:00 - 18:30

Lisbeth Hybel

Start

02-09-2021

13 gange

Rantzausminde Skole, Dyrekredsen 12
890,- /* 750,-

512807 torsdag kl. 19:00 - 20:30

Jette Pedersen

Start

02-09-2021

13 gange

Bagergade 67 D
890,- /* 750,-

512808 fredag kl. 10:30 - 12:00

Lisbeth Hybel

Start

03-09-2021



Yoga

Yoga Hatha-mix

Undervisningen er Hatha-baseret, og vi afveksler i indhold og intensitet fra gang til gang. Der vil både være kraftfuldhed og høj aktivitet i vekselvirkning med nænsomhed og dvælen – i afbalancerede mængder og afstemt med dagens form og stemning. Alle er velkomne.

13 gange

BalanceKunst, Fåborgvej 122

905,- /* 805,-

Start

512813 tirsdag kl. 09:00 - 10:30

31-08-2021

Susanne Clausen Riis

Yoga – Kundalini-inspireret

Yoga for alle! Vi tager afsæt i Hatha Yoga og mikser med elementer fra Kundalini-yoga, som er en dynamisk yoga-form.

13 gange

Bagergade 67 D

890,- /* 750,-

Start

512810 tirsdag kl. 09:00 - 10:30

07-09-2021

13 gange

Tåsinge Plejecenter, Syrenvej 24, Vindeby

890,- /* 750,-

Start

512811 torsdag kl. 16:30 - 18:00

09-09-2021

Malin Lindskog

Dynamisk Yin Yoga

I dynamisk Yin Yoga arbejder vi langsomt og blidt med stræk af bindevævet og bruger delvis tyngdekraften og i særdeleshed eftergivelse, det naturlige åndedræt og det 'stille flow' som omdrejningspunkt. Denne tilgang giver for de fleste en øget mulighed for at opleve nærvær, en større bevægelsesfrihed og fordybelse – både i øvelserne, såvel som i de dynamiske og blide stræk. Vi arbejder både liggende og siddende og har god tid til at gå på opdagelse i krop og sind. Alle kan være med!

13 gange

Bagergade 67 D

890,- /* 750,-

Start

512809 onsdag kl. 10:00 - 11:30

01-09-2021

Susanne Clausen Riis

Yoga Brahmani-style

Yoga "Brahmani-style" er en dynamisk, ret underholdende og forholdsvis kraftfuld yogastil, der er opbygget i anatomisk gennemtænkte – og næsten danseprægede – flows. Du får arbejdet grundigt med styrke og koordination og vil formentlig opleve, at pulsen kommer op og sveden pibler frem. Afslutningsvis laver vi en god afspænding.

13 gange

BalanceKunst, Fåborgvej 122

905,- /* 805,-

Start

512814 onsdag kl. 17:00 - 18:30

01-09-2021

Susanne Clausen Riis

Yoga

Yoga Slow Flow

Slow Flow Yoga er fordybelse og langsommelighed – iblandet dynamiske bevægelser og blide stræk undervejs. Vi afrunder med en god, lang restorativ-lignende afspænding. For alle – og måske især for dig med et sensitivt nervesystem, der har brug for tid til selvomsorg og rolighed.

13 gange

BalanceKunst, Fåborgvej 122

905,- /* 805,-

Start

512815 torsdag kl. 17:00 - 18:30

02-09-2021

Susanne Clausen Riis

Yoga og TRE

TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) er en metode, der virker meget forløsende ved sine rysteprocesser. Første gang vil der være en introduktion til metoden og de syv øvelser, der knytter sig til TRE. De efterfølgende gange vil vi bruge ca. halvdelen af tiden på Hatha-baseret yoga som baggrund for TRE, der vil udgøre hovedparten af afspændingsdelen. Der vil være plads til, at man kan spørge og udveksle et par ord om, hvordan man oplever processen fra gang til gang. Særlig velegnet til dig, der måske er stresset, opspændt eller bare gerne vil gøre noget aktivt i forhold til at afbalancere krop og psyke ...

3 gange

BalanceKunst, Fåborgvej 122

1200,- /* 1020,-

Start

512816 lørdag kl. 09:30 - 12:00

28-08-2021

Kursusdatoer: 28/8, 11/9 og 25/9.

Susanne Clausen Riis



Bevæg dig i naturen

- med inspiration fra yoga og mindfulness

Kom med ud og lad dig bevæge i og af naturen! Noget at det, vi skal 'bevæge os til', vil være legepræget og andet inspireret af f.eks. yoga- og mindfulness-verdenen. Undervisningen foregår i en balanceret vekselvirkning mellem forholdsvis høj aktivitet, langsommelighed og fordybelse på forskellige planer. Alt sammen naturligvis tilpasset den natur, vi opholder os i. Vi bruger årstidens skifte som en væsentlig faktor til at vække sanserne, som kan hjælpe os til at blive mere nærværende og til at opleve det cykliske univers, vi er en del af.

6 gange

Christiansminde

425,- /* 375,-

Start

512812 mandag kl. 09:30 - 11:00

30-08-2021

Susanne Clausen Riis



Body SDS Grundtræning

Body SDS (Body Self Development System) er en dybtgående og dynamisk træningsform, som genopbygger og stimulerer kroppen, så den kan blive en stærk, levende og harmonisk enhed. Vi opbygger kroppen gennem unikke og specielt udviklede øvelser, der som nøgler låser kroppens blokeringer op, afspænder, smidiggør og styrker. Træner du Body SDS Grundtræning regelmæssigt, vil du på kort sigt forbedre din bevægelighed i låste led og usmidige muskler, og på længere sigt ændre indgroede skader, som f.eks. kroniske nakke- og skulderspændinger, dårlig ryg og kropsholdning. Du får øget velvære og energi og opnår en dyb afspænding og en smuk, harmonisk krop.

13 gange

Bagergade 67 D

1105,- /* 950,-

Start

512850 torsdag kl. 13:30 - 15:20

02-09-2021

Janne Engelbrecht Christensen

Qi Gong - Musik

Qi Gong

Qi Gong er en gammel kinesisk træningsform, der styrker livskraft (Qi) og forebygger sygdom. På linje med akupunktur og urtemedicin indgår Qi Gong-øvelser i traditionel kinesisk behandling af sygdomme. Qi Gong giver styrke og balance, stabilitet og vitalitet – både på det indre og det ydre plan. Øvelserne udføres langsomt og meditativt med fuld opmærksomhed, og virker på den måde også stimulerende for de mentale funktioner og er en effektiv metode til at dæmpe stress. Alle er velkomne. Vi arbejder med forskellige serier samt den omfattende og rige filosofi, der ligger bag Qi Gong.

Qi Gong – intro

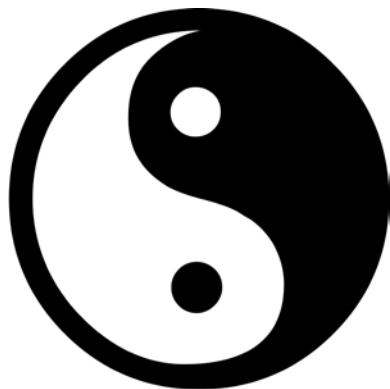
1 gang
Vestermarkskolen, Fåborgvej 60
110,- /* 85 kr.
512980 tirsdag kl. 16:00 - 18:30
Ulla Westlund

Start
31-08-2021

Qi Gong

13 gange
Vestermarkskolen, Fåborgvej 60
890,- /* 750,-
512981 tirsdag kl. 16:30 - 18:00
Ulla Westlund

Start
07-09-2021



Læs mere på www.fofsvendborg.dk

Priser med * er rabatprisen for pensionister, efterlønnere, arbejdsledige og studerende, som bor i Svendborg kommune

MUSIKUNDERVISNING

Musikundervisningen er tilrettelagt som en kombination af hold- og individuel undervisning, hvor nogle mødegange er fælles for hele holdet og andre er individuelle. Den individuelle tid er på 22 minutter pr. mødegang, og tidspunktet aftales direkte med underviseren.

Guitar

Lær at spille guitar fra bunden. Bliv præsenteret for det basale guitarspil, såsom becifringsspil (akkordspil), akkompagnement til egen sang, melodispil, sammenspil, node- og rytmelæsning samt grundlæggende musiceren. Undervisningen er individuel, idet der altid tages afsæt i den enkelte elevs niveau og forudsætninger. Medbring egen guitar. Underviseren er konservatorieuddannet.

12 gange

Rantzausminde Skole, Dyrekredsen 12
990,- /* 880,-

512000 tirsdag kl. 18:00 - 19:30

512001 tirsdag kl. 19:30 - 21:00

Jesper Nedergaard

Start
07-09-2021
07-09-2021



Madlavning

Mad, så englens synger

Slib kniven og fat piskeriset, og hyg dig med at lave mad inspireret fra hele verden. De gode råvarer er udgangspunktet, og vi hjælper dem på vej til at blive til et gourmetmåltid. Mad, så vi kan høre englens syng! Lær om de små 'fif' i køkkenet, som kokkene bruger. Prisen er inkl. råvarer. Se kursusdatoer på hjemmesiden.

5 gange

Tåsingskolen, Eskærvej 69

1575,- /*1500,-

513000 mandag kl. 17:00 - 21:00

513001 mandag kl. 17:00 - 21:00

513002 tirsdag kl. 17:00 - 21:00

Jette Sissi Briffa

Start

27-09-2021

04-10-2021

12-10-2021



Madhygge forældre/bedsteforældre og barn

Brug en lørdag på at hygge jer sammen i køkkenet! Vi kigger ind i den lækre italienske madverden og arbejder med skønne råvarer og opskrifter, som er i øjenhøjde med både børn og voksne. Sammen får vi fremtryllet et skønt og inspirerende måltid, som vi nyder sammen som en afslutning på dagen. Prisen er for 1 voksen sammen med 1 barn (fra 9 år). Prisen er inkl. råvarer.

Tåsingskolen, Eskærvej 69

550,- /* 525,-

513003 lørdag kl. 09:00 - 14:00

Jette Sissi Briffa

Dato

06-11-2021

Flødebollekursus

Hvem elsker ikke flødebolle? Har du lyst til at lære at lave flødebolle og få styr på teknikken, så skummet ikke smelter og chokoladen sætter sig som den skal? Så er det nu, du skal slå til! Først laver vi bundene, derefter skummet – med mulighed for at variere med forskellige smage. Til sidst overtrækker vi med chokolade og pynter. Prisen er inkl. råvarer.

Tåsingskolen, Eskærvej 69

325,- /* 300,-

513004 lørdag kl. 10:00 - 13:00

Jette Sissi Briffa

Dato

30-10-2021



Flødebollekursus forældre/bedsteforældre og barn

Hygge på højt plan – tag på flødebollekursus sammen med dit barn eller barnebarn. Prisen er for 1 voksen sammen med 1 barn (fra 9 år). Prisen er inkl. råvarer.

Tåsingskolen, Eskærvej 69

450,- /* 425 kr.

513005 lørdag kl. 10:00 - 13:00

Jette Sissi Briffa

Dato

13-11-2021



Hjemmeside og aktier

Lav din egen hjemmeside

Dette grundlæggende kursus er opbygget, så du får den helt basale og praktiske viden omkring opbygningen af din hjemmeside i det gratis program WordPress. Vi arbejder i et tempo, som er til at følge med i – og på et sprog, du forstår. Du får en grundlæggende forståelse for, hvordan WordPress virker, og hvordan du laver de forskellige ændringer og opdateringer af tekst, billeder og video. Du bliver i stand til 100% at kunne arbejde videre med din WordPress-hjemmeside efter kurset. Medbring din egen bærbare pc.

5 gange

Ørkildskolen afd. Byen, Skolegade 2

795,- /* 725,-

513070 onsdag kl. 18:00 - 20:30

513071 onsdag kl. 18:00 - 20:30

Underviser følger

Start

08-09-2021

27-10-2021

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 bærbare pc (iPad og andre tablets kan ikke bruges).

Færgegården, Færgevej 13

Kr. 590,- /* 560,-

513300 lørdag kl. 09:00 - 17:30

Sanne M. Pedersen

Dato

20.11.21



Møbelpolstring

For dig, som har lyst og gå-på-mod til at ompolstre, betrække eller sy eget møbel med professionel vejledning – og med det mål at opnå et godt håndværksmæssigt resultat.

Opgaverne er alt efter den enkeltes ønsker og færdigheder. Du er velkommen til at kontakte underviseren vedr. dit ønske og evt. sende en mail med et billede af møblet inden kursusstart. Vi har låneværktøj i begrænset omfang på kurset, og underviseren kan levere både nyt værktøj, møbelstof og alle nødvendige materialer. Underviseren er professionel møbelpolstrer.

4 gange

Rantzausminde Skole, Dyrekredsen 12

1075,- /* 950,-

513120

Datoer

lør + søn kl. 09:00 - 15:00 25/26 sep. + 9/10 okt. 2021

513121

lør + søn kl. 09:00 - 15:00 30/31 okt. + 6/7 nov. 2021

513122

lør + søn kl. 09:00 - 15:00 20/21 nov. + 4/5 dec. 2021

Mona Yde Dahl

Keramik – raku

Raku er en speciel brændeteknik, hvor ilden og røgen giver et unikt resultat. Begyndere som øvede er velkomne. Vi arbejder med pladeteknik, modellering, pølseteknik, glasur, begitninger. Kom med dine ønsker, tegning og egne ideer, og vi vil arbejde ud fra dette. Underviseren er uddannet keramikerv/kunster og har udstillet og vundet priser i ud- og indland. Kurset foregår på hans eget keramikværksted. Der vil være ekstra udgifter til ler, glasur og brænding. Pris pr. kg ler er kr. 65,-.

5 gange

Keramikværkstedet, Bjerrebyvej 85, Tåsinge

795,- /* 750,-

513180 onsdag kl. 09:30 - 12:00

513181 onsdag kl. 18:30 - 21:00

Tony Briffa

Start

22-09-2021

22-09-2021

Syning/tilskæring

Du vil få mulighed for at få dine drømme opfyldt med hensyn til at fremstille tøj efter din egen smag på dette kursus. Vi vil i videst muligt omfang gå frem efter færdigmønstre, som så bliver tilrettet efter dit ønske. Du kan sy corsager, bukser, habitjakker, kjoler eller andet, som du har lyst til. Om du er begynder eller har syet i mange år er lige meget – her er plads til alle! Medbring dit eget sygrej og gå-på-mod, og nyd nogle indholdsrige timer.

10 gange

Vestre Skole, Gyldenbjergsvej 31

795,- /* 750,-

513200 torsdag kl. 19:00 - 21:45

Karin Lauritsen

Start

16-09-2021



Patchwork

For alle med interesse for patchwork! Nybegynder eller øvet, håndsnying eller maskinsyning, stort eller småt – kom og vær en del af et hyggeligt og inspirerende hold! Underviseren kommer med oplæg og idéer, som kan udvikle sig til lige det, du ønsker. En del fra et tæppe kan blandes med en del fra et andet tæppe til en ny kombination – kun fantasien sætter grænser. Vi arbejder med syteknikker, opbygning af mønstre/tæpper, quiltning og montering, ligesom farvelære og leg med placering af stofferne også er en central del af undervisningen.

7 gange

Stofgåsen, Nyvej 11

1170,- /* 980,-

513201 tirsdag kl. 09:30 - 13:00

Tove Bach

Start

07-09-2021



Sprog

SPROG – EN VERDEN AF MULIGHEDER

Kom og vær med til engelsk, italiensk, fransk eller spansk – sprogkurser, hvor fagligheden går hånd i hånd med tryghed og hygge. Der vil være udgifter til undervisningsmaterialer.

Engelsk 1

Har du holdt dig lidt tilbage fra at melde dig på et engelsk hold, selvom du egentlig har lyst, fordi du tænker, at det er for svært for dig? Dette hold er helt nyopstartet og er et tilbud til dig, der gerne vil have lov til at skrue helt ned for tempoet og i en hyggelig og afslappet atmosfære genopdage det engelsk, du har med dig fra tidligere, men samtidig også gerne vil kunne stoppe op og 'lære forfra' med de ting, der er gået i glemmebogen. Vi arbejder med 'letvægter'-materiale og vil opbygge et godt fundament – som skridt for skridt vil nedbryde de barrierer, der tidligere har begrænset dig i forskellige situationer.

12 gange

Ørkildskolen afd. Byen, Skolegade 2

880,- / * 770,-

Start

512200 torsdag kl. 19:00 - 20:45

02-09-2021

Tabita Lena Nielsen

Engelsk 3

På dette hold tager vi engelsk og giver det helt nyt liv og anvendelse. I en sjov og hyggelig atmosfære vil du kunne forbedre dit ordforråd, din udtale og dit mod til at tage ordet i hverdagsituationer. Vi tager os tid til at undersøge emner og udarbejde små projekter. Vi prioriterer den gode snak på engelsk. Det er supergod hjerne-gymnastik, og gevinsten er godt humør og sproglige resultater. Vi benytter systemet "Headway elementary 5" udgave fra Oxford, som skal anskaffes ved kursusstart. You are so very welcome. See you!

12 gange

Ørkildskolen afd. Byen, Skolegade 2

880,- / * 770,-

Start

512201 torsdag kl. 17:00 - 18:45

02-09-2021

Tabita Lena Nielsen



Engelsk 5

På dette hold har vi det grundlæggende engelsk på plads og kan derfor boltre os lidt mere frit. Her får du mulighed for at bruge det sprog, du har med dig: tale sproget, (evt. skrive), samt læse tekster, der udfordrer dig på den gode måde. Du forventes på ingen måde at kunne tale engelsk fejlfrit og flydende. Det skal være lysten til at få sagt noget, der skal være i centrum, samt at udforske ting, der ikke er helt på plads i vores lille hyggelige forum. Vi kan vælge at arbejde med aktuelle ting, der sker i samfundet, tage litteratur fra den engelske sprogskat frem og snuse lidt til den og meget andet. Målsætningen er, at det skal være en fornøjelse at være i godt selskab, mens vi beskæftiger os med noget der giver 'sjælen' ny energi. Kom glad!

12 gange

Ørkildskolen afd. Byen, Skolegade 2

880,- / * 770,-

Start

512202 mandag kl. 19:00 - 20:45

06-09-2021

Tabita Lena Nielsen

Italiensk begynder

Har du lyst til at gå i gang med italiensk og bedre forstå, hvad der foregår nu i Italien? Kurset henvender sig til dig, som har intet/næsten intet forkendskab til sproget. Der lægges især vægt på at opnå god udtale, forståelse for sprogets opbygning og sikkerhed i at anvende et lille, elementært ordforråd også ved hjælp af musik, videoer, aviser. Vi bruger lærebøgerne "Passaparola 1" og "Passaparola 1 skriftlige øvelser", som du skal anskaffe før kursusstart. Vi anbefaler at bestille dem på www.systime.dk.

12 gange

Ørkildskolen afd. Byen, Skolegade 2

880,- / * 770,-

Start

512400 torsdag kl. 17:00 - 18:45

02-09-2021

Giansandro Locatelli

Italiensk basisviden

For dig, som har et lille kendskab til italiensk svarende til 1-2 års aftenskoleundervisning. Vi bygger videre på den grundlæggende grammatik, udvider ordforrådet og øver os i samtalsituationer også ved hjælp af musik, videoer, aviser. Vi arbejder videre fra kapitel 9 i "Passaparola 1". Vi bruger lærebøgerne "Passaparola 1" og "Passaparola 1 skriftlige øvelser". Hvis du ikke allerede har bøgerne, skal du anskaffe dem før kursusstart. Vi anbefaler at bestille dem på www.systime.dk.

12 gange

Ørkildskolen afd. Byen, Skolegade 2

880,- / * 770,-

Start

512401 torsdag kl. 19:00 - 20:45

02-09-2021

Giansandro Locatelli

Sprog

Italiensk let øvet

For dig med et kendskab til sproget svarende til 3-4 års aftenskoleundervisning. Vi bygger videre på den grundlæggende grammatik, udvider vores ordforråd og øver os i samtalsituationer også ved hjælp af musik, videoer, aviser. Vi arbejder videre fra kapitel 18 i lærebogen "Passaparola 2". Vi bruger lærebøgerne "Passaparola 2" og "Passaparola 2 skriftlige øvelser". Hvis du ikke allerede har bøgerne, skal du anskaffe dem før kursusstart. Vi anbefaler at bestille dem på www.systime.dk.

12 gange

Ørkildskolen afd. Byen, Skolegade 2

880,- /* 770,-

Start

01-09-2021

512402 onsdag kl. 17:00 - 18:45

Giansandro Locatelli

Italiensk øvet

For dig med en grundlæggende forståelse af sproget svarende til mindst 5 års aftenskoleundervisning. Vi udvider vores ordforråd og øver os i samtalsituationer. Vi fortsætter med noveller og andre tekster, suppleret med relevant grammatik og lytteøvelser fra "Passaparola 2", som er vores lærebog. Stadig med hovedvægten på det talte sprog og med selvstændige indlæg fra kursisterne.

12 gange

Ørkildskolen afd. Byen, Skolegade 2

880,- /* 770,-

Start

01-09-2021

512403 onsdag kl. 19:00 - 20:45

Giansandro Locatelli



Fransk begynder

På dette hold for vil du blive introduceret for det franske sprog og kultur. Du får opbygget et basalt ordforråd, bliver bekendt med de første små sætninger og den franske sætningsopbygning. Kurset lægger vægt på den franske udtale, som det er så vigtigt at få styr på. Grammatikken stjæler ikke billedet, dog vil en basisgrammatik blive gennemgået. Der vil være udgifter til undervisningsmaterialer.

12 gange

Ørkildskolen afd. Byen, Skolegade 2

880,- /* 770,-

Start

16-09-2021

512500 torsdag kl. 17:00 - 18:45

Gitte Madsen

Fransk let øvet

Vi vil selvfølgelig genopfriske det, vi allerede har lært. Der lægges specielt vægt på det kommunikative og vi arbejder grundigt med den franske udtale. Målet med dette kursus i fransk er at opnå et ordforråd, der vil gøre det muligt at kommunikere på fransk i enkle dialoger. Ferien og den lette samtale bliver lidt sjovere, når man kan begå sig bare en smule på fransk. Et kursus, hvor vi arbejder ihærdigt med det fransk i en afslappet og hyggelig atmosfære. Der vil være udgifter til undervisningsmaterialer.

12 gange

Ørkildskolen Afd. Byen, Skolegade 2

880,- /* 770,-

Start

16-09-2021

512501 torsdag kl. 19:00 - 20:45

Gitte Madsen



Spansk 1

Kom og vær med fra starten på dette spansk 1-hold. Der kræves ingen forudsætninger for at møde op, da det er et hold for dig, der ikke har gået til spansk før. I en rar og hyggelig atmosfære giver vi os i ro og mag i kast med at lære sproget, som er talt af 400 mio. mennesker på jorden og bruges af endnu flere. Du vil hurtigt finde spansk uimodståeligt og charmerende, når vi benytter vores gode undervisningsmateriale. Sammen og på egen hånd inspireres du til at opbygge dine færdigheder på en måde, hvor du ikke opdager tiden forsvinder. Kom og se hvordan læring bliver en spændende leg. Vi benytter undervisningsmaterialet "Caminando" fra Gyldendal, der findes både i papirudgave og elektronisk. Nos vemos!

12 gange

Ørkildskolen afd. Byen, Skolegade 2

880,- /* 770,-

Start

06-09-2021

512602 mandag kl. 17:00 - 18:45

Tabita Lena Nielsen

Sprog

Spansk 3

For dig der har 1-2 års aftenskoleundervisning bag dig – eller måske trænger du til at få dit sprog pudset af igen efter at have været væk fra det længe? Vi tager det i et roligt og fornuftigt tempo og spreder lidt spansk lys og godt humør. Vi benytter "Caminando" fra Gyldendal, og er nået et stykke ind i begynder-systemet. Du får udvidet dit ordforråd, bliver skrapere til grammatik – og får lyst til at formulere dig mere frit. Vi har en afslappet og hyggelig atmosfære og ser frem til at byde dig velkommen på holdet. Nos vemos!

12 gange

Ørkildskolen Afd. Byen, Skolegade 2

880,- /* 770,-

512600 onsdag kl. 19:00 - 20:45

Tabita Lena Nielsen

Start

01-09-2021

Spansk 5

Du får trænet det spanske ordforråd, du allerede har opbygget, krydret med en hel masse ny læring og grammatiske værktøjer, du kan bruge fremadrettet. Du er meget velkommen, også selvom dit spanske måske er gået lidt i glemmebogen. Kom og mød andre, der elsker spansk, spansk kultur og den særlige spanske/latinamerikanske stemning. Vi er nysgerrige på sproget og tager os tid til at stoppe op og undersøge. Vi bruger "Caminando for fortsættelse" fra Gyldendal, som skal anskaffes ved kursusstart.

12 gange

Ørkildskolen afd. Byen, Skolegade 2

880,- /* 770,-

512601 onsdag kl. 17:00 - 18:45

Tabita Lena Nielsen

Start

01-09-2021

Praktiske oplysninger

Tilmelding

Hvis du melder dig til i god tid, er chancen større for at få plads på det ønskede kursus eller foredrag, du gerne vil deltage i. Tilmelding foregår nemmest og hurtigst ved at gå ind på vores hjemmeside www.fofsvendborg.dk, som indeholder alle vores tilbud i Svendborg. Du kan betale med Dankort eller Netbank. 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 på 5458 5268 i kontortiden.

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. Foredragsbilletter refunderes ikke.

Tilskud og rabatter

Svendborg Kommune yder tilskud til pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsledige og studerende med bopæl i kommunen. Den reducerede pris er markeret med * i kursuserne.

Ferie

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

Undervisere

Du finder oplysninger om den enkelte underviser på vores hjemmeside www.fofsvendborg.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.

Private grupper, foreninger og virksomheder

Har din forening eller virksomhed brug for ny viden og nye idéer? Ring til os på 5458 5268, og lad os drøfte jeres behov og muligheder.

Os på kontoret

Skoleleder Lene Spanggard: isp@fof-ofm.dk

Kursuskordinator Lisbeth Hybel: fof@fofsvendborg.dk

FOF Svendborgs administration ligger sammen med FOF Odense-Fredericia-Middelfart i Vindegade 72-74, 5000 Odense C.

Telefontider

Du kan træffe os på tlf. 5458 5268.

I perioden 4.-31. august 2021

Mandag-torsdag kl. 10-13

Fra 1. september og frem til juleferien 2021

Mandag-tirsdag kl. 10-12

Torsdag kl. 10-12

FOF Svendborgs 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



PATCHWORK



SPROG



FLØDEBOLLEKURSER



GUITAR

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



MOTION OG SUNDHED



MUSIK



MOTION OG SUNDHED
MÆND 60+



FOREDRAG



Find os på Facebook

Tilmeld dig på
www.fofsvendborg.dk