

Aftenskole er for ALLE og også om dagen.



Få mere musik i dit liv! Spil selv :-)

Gå på kursus og lær nyt; gå på kursus og bliv endnu bedre!

Der er kurser i mange byer i Vendsyssel og med en striibe dygtige FOF undervisere.

Du kan få guitarkurser med Flemming, Tony og Jörg.

Du kan spille hyggebas med Jan.

Gå til klaverspil hos Irina eller Knud Evald.

Spil harmonika med Christian.

Gå til rytmisk sammenspil hos Jan (vi kalder det også pensionistrock!)

Hos Jan kan du også lære komposition og sangskrivning på et kort kursus i september.

Og hos Mikael kan du gå til instrumentværksted og lære at reparere din guitar og andre strengeinstrumenter.

Se det hele og snup det, som liiige giver dig mere musik!

Se alle kurser med MUSIK



Mennesker mødes om mad - også i din aftenskole!

Lær - opdag glæden - eller bliv endnu skarpere! - til at lave lækker, sund og spændende mad.

Efteråret byder på kurser med Mad for mænd, Fransk mad for alle, Klimamad og Marokkansk mad.

Der er kurser i Frederikshavn, Hjørring og Brønderslev og alle kan være med - både begyndere og øvede.

Se det hele og vælg din favorit til efterårets madoplevelse!

Se de lækre MAD kurser her



Lær sprog og mød mennesker fra hele verden!

Engelsk, tysk, fransk, spansk, italiensk, kinesisk og græsk. Du vælger bare!

De kloge FOF undervisere siger, at sprog handler om at snakke sammen. Alt er sjovere, når man kan forstå det lokale sprog og den lokale kultur.

Lær sprog med kultur som bonus med FOF's mange både lokale og internationale sproglærere.

Mød Peter, Joakim, Ulla, Beatrix, Ginesta, Martha, Mauro, Jannie og Evangelia!

Gå til sprog og lær til både rejse og dagligt brug :-)

Se alle SPROG kurser her



Bliv klogere på dig selv i din aftenskole!

Prøv nye måder at lære på, proces frem for mål osv. Tillad det uperfekte og lær noget "unyttigt" :-) Vi kalder det folkeoplysning, og det holder hele vejen.

FOF undervisere byder på 5 helt forskellige tilbud til at blive klogere på dig selv. Både kurser og lørdags-workshops:

- *Skab din egen lykkevej gennem meditation
- *Sæt din stemme - og dig selv - mere fri
- *Forstå dine drømme gennem meditativt nærvær og kreativ udfoldelse
- *Meditation og billedudtryk - udtryk gør indtryk
- *Bliv klogere på samspillet mellem dig og mennesker i dit liv

Glæd dig til noget godt for dig selv i efteråret og vælg dit kursus nu!

Se de FEM spændende tilbud her



Tilbud til kræftramte - kurser om dagen!

For dig med kræft - eller som har været igennem et forløb med kræft.

I **samarbejde med Kræftens Bekæmpelse** har vi lavet en række kurser, der tager hensyn til den enkelte, og sørger for skånsom motion og fortsat genoptræning.

Yoga og Bevægelse for kræftramte tager hensyn til dine særlige behov. Igennem åndedrætsøvelser og afspænding, skaber vi en god og fysisk balance. Du får de bedste muligheder for sundhed og styrke.

Med **Varmtvandstræning for kræftramte** får du bevægelse i vand for hele kroppen. Vandet giver øvelserne blød modstand og styrke. Kroppen aflastes af vandets opdrift, så også svage muskler og led kan være med.

Vælg et af de gode tilbud og kom styrket gennem efteråret!

Se tilbud her for dig med KRÆFT

Se ALLE kurser og workshops og foredrag og højskoler i din aftenskole

FOF Vendsyssel

Vestbanegade 5, 1.Sal | 9800 Hjørring

Tlf: 7025 5050 | E-mail: info@fof-vendsyssel.dk | CVR-nr.: 10522544