

At glæde sig til noget er bare ekstra



Når man glæder sig til noget, er det dobbelt glæde!

I sommertiden kalder andre aktiviteter :-)

Men du kan glæde dig til efterår og **ALT** det, som gør os alle klogere, sundere og gladere - **SAMMEN**.

Hjemmesiden hos din aftenskole bugner af tilbud fra de mange FOF undervisere.

Se **DET HELE** og snup dine favoritter, så du kan glæde dig.

Snup også noget **NYT** og oplev på ny - det er livets krydderi :-)

FOF står for noget, så du kan gå til noget, og de bedste lærere er FOF lærere.

Så har vi det på plads :-)

Brug den fantastiske mulighed, det er, at dyrke din interesse sammen med andre.

Velkommen på kurser og til foredrag!

Se ALT om DET HELE lige her



Gør noget godt for dig selv - bevæg dig :-)

Hvorfor er det så sundt at bevæge sig?

Man bliver mindre syg, kommer i bedre humør og lærer bedre. Måske lever man endda også længere. Og helt sikkert gladere!

Yoga, Pilates, Tai-Chi, Salsa og meget mere!

FOF tilbyder bevægelsesformer du kan dyrke hele livet!

Nye former, gamle former, sjove former. Der er også kurser med særlige hensyn; på små hold får du det samme - bare med mere tid til den enkelte og hensyn til f.eks. osteoporose, svage knæ, gigt, og meget andet.

Kom med på holdet – sammen er bare sjovere!

Læs mere om kurserne her



Lær sprog og mød verden!

Engelsk, tysk, fransk, spansk, italiensk, kinesisk og græsk.

Du vælger bare :-)

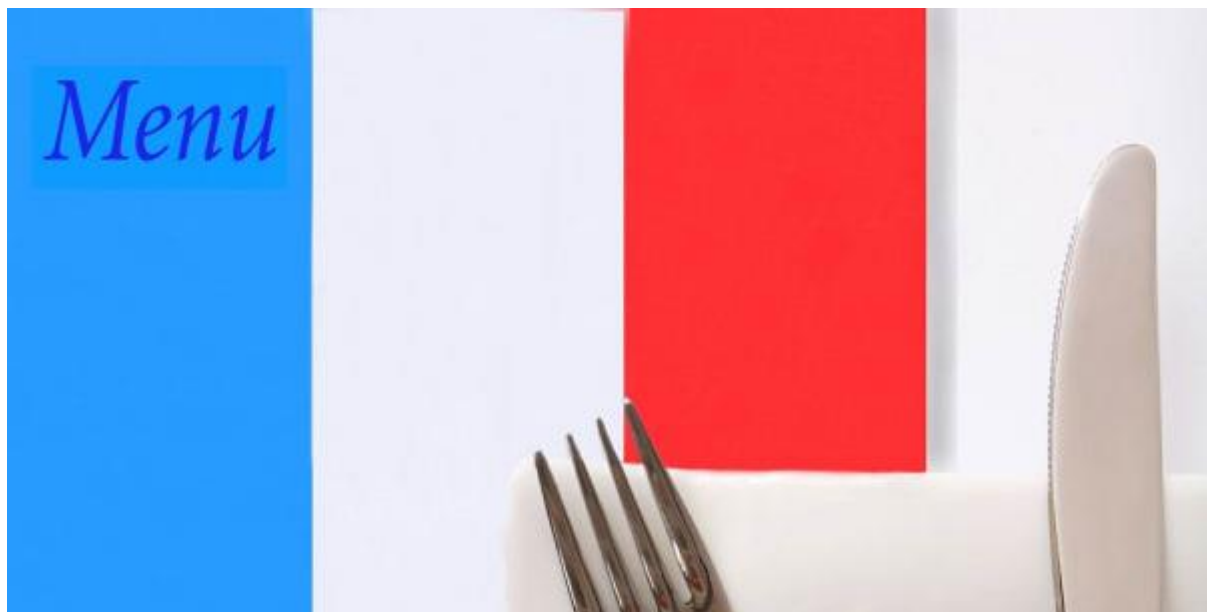
Sprog handler om at snakke sammen!

Alt er sjovere, når man kan forstå det lokale sprog og den lokale kultur.

Få viden og indsigt med FOF's mange internationale sproglærere.

Lær sprog og kultur - til både rejse og dagligt brug, og oplev mere imødekommenhed, når du kan bare lidt af sproget.

Læs mere om de mange sprog



Mennesker mødes om mad

Mad skal der til! Mad der mætter, mad der gør os sunde og kloge, grøn mad, klimavenlig mad, mad i farver og mad, der gør os glade.

Frem for alt er mad noget, vi mødes om!

Kom på FOF kursus om mad

Lær at lave lækker mad, sund mad og spændende mad - sammen.

Mad for mænd, fransk mad, klima mad eller marokkansk mad!

Her er noget for alle - hvad kan du tænke dig?

Kom og vær med på holdet!

Læs mere om madkurserne 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 :-)

Her er 5 helt forskellige tilbud:

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

Bliv klogere på samspillet mellem dig og mennesker i dit liv

Læs mere om kurser og undervisere her

FOF Vendsyssel

Vestbanegade 5, 1.Sal | 9800 Hjørring

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