

Forårets foredrag og koncert og et smugkig på efterår



Vi ses efter påske!

Det er den glade nyhed - der er også masser af aktivitet med din aftenskole efter påske - både dag og aften :-)

I denne nyhedsmail fortælles om foredrag og forårskoncert - og et lille kig ind i endnu mere at glæde sig til.

Nyd påsken - vi ses efter påske og i maj og i juni!

Se ALT om ALT



Bliv klogere på livet med senfølger efter en kræftsygdom

Sundhedspsykolog Lisbeth Hede Jørgensen har en lang erfaring med rådgivning og hjælp!

Hvad sker der for et menneske, som får en livstruende diagnose eller kronisk sygdom?

Kom med og bliv klogere på at håndtere livet med senfølger, så du finder balancen igen!

Foredraget er ønsket af Kræftens Bekæmpelses Lokalforening i Hjørring

Læs mere om foredraget [her](#)



Kom med til forårskoncert på Sæbygaard!

Der er kun 30 billetter tilbage, så snup nu, hvis du vil være sikker på plads.
Du får både bobler, koncert og buffet - det hele i skønne omgivelser!

Læs mere om forårskoncerten her!



Musikforedrag med DJ og radiovært Katrine Ring på Trantum Strandgaard!

Gå ikke glip! Og køb din billet før 1. maj og få Early Bird fordel - what´s not to like!

Musikforedraget bliver en vedkommende, varm og anderledes oplevelse, som alle godt kan glæde sig til i de skønne rammer hos Trantum Strandgaard.

Læs mere om foredraget her



Find dig ikke i dårlig søvn!

Det er budskabet i foredraget med Mikael Rasmussen. Og han fortsætter: Vær god ved søvnen – så er den også god ved dig. Søvn er livsvigtig. Du tænker måske, at du kan sove, når du bliver gammel. Eller at søvnproblemer går over med tiden. Men sådan er det ikke. En god nattesøvn er en kunststart. Kom med og få viden om normal søvn og hvad der forstyrrer vores søvn.

Foredraget er ønsket af Hjerterforeningen i Sæby.

Læs mere om foredraget [her](#)



Glæd dig til højskoledagene i efteråret!

Der er FOF Højskole i Brønderslev, Skagen, Sæby, Frederikshavn, Hjørring og Sæsing. De populære FOF Højskoler byder på foredrag, oplevelser og samvær en gang om ugen. Se efterårsprogram for hver FOF Højskole og book din plads. Der er allerede udsolgt i Hjørring, og kun 30 pladser tilbage i Sæsing.

Læs mere om FOF Højskolerne og se program