

Her kan du finde ALT til en aktiv fritid



**Glædelig JUL fra dit kursus-kontor!**

Nu er ALT klar til dig og et aktivt forår. Du skal bare vælge det, som gør dig klogere, sundere og gladere!

FOF Vendsyssel er din aftenskole i Hjørring, Frederikshavn, Jammerbugt, Brønderslev og Læsø kommuner. Her kan du få et bredt udvalg af kurser, foredrag, oplevelser, m.m. i en lang række byer – store som små.

Dygtige FOF-undervisere er klar parat med kurser, hvor du kan udvikle dine færdigheder og udforske nye interesser.

Tilmeld dig et kursus i dag og få glæde af en lærerig og berigende oplevelse, som både udfordrer og inspirerer langt ind i foråret!

Vi ses i det nye år!

**Se ALT her og snup din FORÅRSAKTIVITET!**



### **Kan du lide at lave mad?**

Madlavningskurser er for dig, der elsker at lave mad, og gerne vil blive klogere på teknikker og råvarer.

FOF undervisere byder på kurser med nem mad, græsk mad, grøn mad, marokkansk mad, fransk mad og italiensk mad.

Madlavningskurser er for alle, både begyndere og øvede. Der vil altid være et hold til dig. Så hvad kan du tænke dig? Kom og vær med på holdet!

**Læs om alle MAD kurser her**



### **Lær SPROG og mød verden!**

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

Få viden og indsigt med FOF's mange internationale sproglærere. Gå til engelsk, tysk, fransk, spansk, italiensk eller græsk. Du skal bare vælge! Lær sprog og kultur - til både rejse og dagligt brug, og oplev en meget større imødekommenhed i verden!

**Læs mere om SPROG her**



**Kan du lide musik og vil du gerne spille på et instrument eller synge?**

De dygtige FOF-undervisere lærer dig at spille, synge og bruge musikkens sprog!

Der er musikundervisning for begyndere og øvede, og undervisningen tilpasses dit niveau, og sammen får vi det bedste ud af det, du kan.

Se tilbud i flere byer!

**Læs mere om MUSIK kurser her**



### **Udfold din KREATIVITET!**

Brug din kreativitet og skab noget selv på et af de mange kreative kurser og workshops. Kreative kurser er for dig, der gerne vil udfolde dine kreative sider, og lære at skabe spændende ting.

Oven i så styrker det hjernen og giver energi!

De kreative kurser er for alle, uanset om du er begynder eller øvet.

**[Se de mange KREA kurser her](#)**



### **Kom med på hold og BEVÆG dig!**

Fysisk aktivitet er vigtig for sundhed og helbred. Vælg mellem mange former for bevægelse og kom med på hold. Hvis du søger afspænding og indre ro, kan du prøve Tai Chi, Qi Gong eller Yoga. Hvis der skal mere gang i kroppen, så kom med til Pilates eller Salsa! Eller gå til funktionel træning, hvor fysioterapeuter og bevægelsespædagoger er dine undervisere.

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, kræft, svage knæ, gigt, og meget andet. Kom med på hold!

**Se de mange tilbud med BEVÆGELSE**