

I denne uge kan du nå at være med til - se det her!



**Velkommen i din aftenskole - også om dagen!**

**I denne uge kan du nå at være med til FOF HØJSKOLE!**

Få alt det gode, som højskole står for – en formiddag eller en eftermiddag om ugen.

Du kan gå på FOF Højskole i **Brønderslev, Skagen, Sæby, Frederikshavn, Sæsing og Hjørring.**

De populære FOF Højskoler byder på foredrag, oplevelser, samvær, højskolesang – og ikke mindst den gode pause!

Alle kan være med! Og mange siger, at det er vanedannende på den gode måde.

Se **PROGRAM** og snup de sidste pladser og kom med!

**Læs mere og se program her**



### **Du kan også nå at komme med til TAI CHI!**

Gør noget godt for dig selv, og tag din krop og dens skavanker med til Tai Chi :-)

Det er et godt og velafprøvet træningssystem, som bygger på indre energi og smidighed, aktiverer hele kroppen, udvikler kropsbevidsthed og koordinationsevne. De langsomme, harmoniske bevægelser afslapper og styrker muskler, led og immunforsvar, samt tilfører kroppen energi.

Tai Chi betyder helt bogstaveligt: **Den absolut ultimative måde at møde dagliglivets praktiske krav på.** Lyder det godt? Kom med!

**Læs mere om kursus og underviser her**



**Helt nyt MAD-KURSUS med Karin Melbye!  
Du kan nå at være med på onsdag!**

Emnet for efterårets korte kursus er: **Lær at lave mad med sæsonens allerbedste råvarer.**

Karin har fokus på både den lækre mad og at dyrke den! Karin har haft køkkenhave i 20 år og har siden 2012 delt erfaring og formidlet opskrifter med fokus på 'Fra jord til bord'. Karin avler også økologisk lammekød, og deltog i **Masterchef 2023** (blev nr. 6 ud af 50)

Kurset starter på onsdag, så snup de sidste pladser nu!

**Læs mere om kursus og Karin her**