

Lidt af hvert fra din aftenskole



Nyheder om lidt af hvert!

Få plads på det hold du ønsker dig!

Nu er din aftenskole godt i gang! Glade kursister og undervisere er mødt ind til de første kurser - kom og vær med!

Foredrag - køb billet i god tid!

Og hvad laver så den **UGLE** i mailen her? Jo, den minder om, at til det hotte foredrag med Mie Mørkeberg er der **EARLY BIRD** rabat, hvis du køber billet senest 31. august. Du kan nå det - spar kroner og få en unik oplevelse!

FOF Højskolerne er også klar til dig!

En af FOF Højskolerne er udsolgt, men der er plads i Skagen, Sæby, Frederikshavn, Brønderslev og Sæsing.

Der er mere info længere nede i mailen her!

Ugens SKÆVE nyhed: Kontorloppemarked hos FOF!

I morgen torsdag den 22. august kl. 10 – 14 kan du komme til kontorprydning med loppesalg!

Vi har "for meget af det gode", så kom og gør en god og billig handel!

På FOFs kontor gør vi os umage for at genbruge og være grønne, så vi køber ikke så meget nyt.

Men vi er gode til at gemme :-)

Måske du kan bruge til dig selv eller din forening? F.eks. masser af grønne mapper (vi er jo mere og mere digitale på kontoret!). Masser af service og andre køkkenting. Lidt kursus-udstyr. Nogle højskolesangbøger (17. udgave). Og meget andet godt og sjovt!

Det sker på FOF kontoret i Hjørring på Vestbanegade 5 på 1. sal.

Velkommen!

Se ALT i din aftenskole her



Kom med på hold med bevægelse!

Nu er din aftenskole godt i gang! Glade kursister og undervisere er mødt ind til de første kurser - kom og vær med! Det er i disse uger, at de mange kurser med **alle slags yoga** starter. Der er også **varmtvandstræning, bevægelse for osteoporoseramte og helt klassisk bevægelse og afspænding**. Nye kurser starter hver uge indenfor alle mulige spændende og vigtige former for bevægelse. En række hold er er fyldt op, men der er pladser på andre hold, så snup, mens der er, så du er sikker på at kunne gå til det, du ønsker dig.

ALLE kurser med ALLE slags bevægelse



Gå til foredrag og få FAKTA og ikke fake news!

Der er en stribe spændende og vigtige foredrag til dig i dette efterår. Gå til foredrag og bliv klogere på den nemme måde!

Der er allerede meldt udsolgt til et af efterårets foredrag, så vær sikker på at få den oplevelse, du går efter - køb i god tid. Der er kun de pladser, der er...Du får den gode, tætte oplevelse med et rigtigt levende menneske med noget på hjerte. Uden filter og uden skærm :-). Vær sikker på plads og køb i god tid.

Se ALLE foredrag her



Gå på højskole en gang om ugen!

Køb plads og få et helt langt efterår, hvor du mødes med holdet hver uge om ugens foredrag, højskolesang og god snak.

Du får en pakke med 10 unikke foredrag om vidt forskellige emner.

Følg linket og se nærmere på FOF Højskolernes efterårsprogram og check den bedste by for dig og vær med!

Se alle FOF Højskolerne og program her

FOF Vendsyssel

Vestbanegade 5, 1.Sal | 9800 Hjørring

Tlf: [7025 5050](tel:70255050) | E-mail: info@fof-vendsyssel.dk | CVR-nr.: 10522544