

Masser af nyt til dig fra din aftenskole



Der er meget at glæde sig til!

Jordbær, sommer og måske endda ferie :-)

Og så kan du glæde dig over **ALT det nye**, som du kan gå til i din aftenskole!

Der myldrer nyheder ind på hjemmesiden, så kig og følg med.

Der er helt sikkert noget, som frister :-)

Hvad med forfatterværksted, eller klima mad, eller kreativ krigshistorie.

Lær kinesisk. Kom med på nyt keramik kursus. Gå til sanselig Yin Yoga.

Eller skab din egen lykkevej gennem meditation.

Prøv noget nyt og **snup løs af nyheder**, og så har du endnu mere at glæde dig til, mens du nyder jordbærrene :-)

Se og snup nyheder lige her!



Bliv klogere på dig selv og din families historie

Gå til slægtsforskning og find dine rødder!

Nye kurser er klar parat. Der er kursus både for begyndere, så du kan komme godt i gang, og der er kursus for dig, som allerede er godt i gang og gerne vil mere.

[Læs mere om kurserne her](#)



Får du brug for at blive fit før fødsel? - og i form igen efter fødsel! Så kig her og se de 2 gode tilbud og snup plads! Træning i graviditeten giver bedre fødsel med færre komplikationer og gør det lettere at genvinde formen efter fødslen. Fødsel og graviditet er en fysisk præstation, der kan slide hårdt på kroppen. Med efterfødselstræning kan du komme i form igen!

[Læs mere om kurserne her](#)



Bliv klogere på dig selv - og andre!

Snup kursus med psykoterapeut Flemming og bliv klogere på samspillet mellem dig og mennesker i dit liv.

Lær om persontyper og andre redskaber. Oplev den gode livssamtale, og hvordan vi kan lykkes med at være menneske i fællesskab med andre.

[Læs mere om kursus og Flemming her](#)



Har du osteoporose?

Så kan du gå til knoglegymnastik!

Det hedder selvfølgelig bevægelse for osteoporoseramte, men en kursist har givet det gode navn knoglegymnastik :-)

Det er særligt tilrettelagte kurser i samarbejde med Osteoporoseforeningen i Vendsyssel.

Der er kurser i mange byer - se dem og snup og pas godt på dig selv!

[Se alle kurserne her](#)



Lær kinesisk!

Snup et sprogkursus i kinesisk, uanset om det er til brug i hverdagen, til rejsen eller arbejdet. Fordyb dig i sproget, og lær mere om den kinesiske kultur og historie. Din underviser er Jannie Yan ni Lind (rigtigt - Jannie har kinesisk baggrund og taler også dansk) så du får en helt autentisk start på dit kinesiske!

[Læs mere om kursus og underviser her](#)

FOF Vendsyssel

Vestbanegade 5, 1.Sal | 9800 Hjørring

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