

November har en masse at byde på – kom med!



Så er det NOVEMBER og her er de gode tilbud til dig!

Du har hele **4 FOREDRAG** at vælge imellem.

Og det er helt ok at snuppe mere end et :-)

Men køb plads NU, så du sikrer dig plads på det, du ønsker dig!

Der er **2 WORKSHOPS** at fordybe dig i - både en **KREA** og en for **KROPPEN**.

Og så kan du få **1 helt NYT tilbud!**

Snup et kort kursus med **ITALIENSK** sprog og kultur **AVANZATO**.

Kig videre i nyhedsmailen her for at se mere!

Se ALT fra din aftenskole her!



Mød Matilde Kimer i Østervrå!

Kom med til foredrag – få fakta og ikke fake news!

På tirsdag kan du høre foredraget ”Jeg kommer ikke hjem i dag” med Matilde Kimer, Udenrigskorrespondent, journalist, forfatter og foredragsholder - ekspert i Rusland og Ukraine.

Foredraget er arrangeret i samarbejde med foreninger og bibliotek i Østervrå, og der er **kun få pladser tilbage!**

[Se mere og køb billet her!](#)



Nu må vi godt - JULE lidt!

Advents- og julekursus med Kirsten Dahl

Snup en lørdag i november og vær klar til december!

Tag på workshop og tryl med blomster og grønt, lav adventskrans, kalenderdekoration, dørpynt eller juledekoration. Fordyb dig på en dag helt til dig selv og glæden ved at være kreativ.

Kom med på JULE workshop her!



Italiensk sprog og kultur - AVANZATO - kort kursus

Snup 4 gange med italiensk på højt niveau! Brug den mørke tid til at fordybe dig i italiensk med en italiensk underviser! Det er for dig med mindst 3 års kendskab til italiensk. Med et kort forløb kan du lære underviser at kende, inden der kommer tilbud om et fuldt forløb til forår 2025. **Du kan også være med til at præge indhold for kursus!** Kursus tager udgangspunkt i autentiske tekster, artikler, aktuelle emner, musik og billeder, og der lægges vægt på et aktivt ordforråd og samtale. Oplev og opdag italiensk kultur, traditioner, historie og meget mere.

Læs mere og kom med på kursus lige her!



Som lovet - også noget til KROPPEN!

Brug halvanden time en fredag eftermiddag og kom godt Ind i Julemåneden.

Snup en Klangrejse WORKSHOP, hvor du får afspænding med vejrtrækningsøvelser, Yoga Nidra og enkle Yoga stræk.

December kan være en hektisk tid, men det behøver ikke at være stressende! Tag et skridt tilbage og find indre ro med en afspændingssession med FOFS yogaunderviser Grethe Mariann Maurseth!

Tag tid til dig selv og kom i den rette julestemning!

Læs mere om workshoppen her og kom med!