

NYT|Forår|MAD|og lidt JUL



### **Vi glæder os til at glæde dig!**

Forårets kurser og oplevelser er på vej ind på hjemmesiden hos din aftenskole, så følg med og få det nye først.

De mange dygtige FOF undervisere har meldt klar! Både med masser af det, vi altid er glade for at gå til - og nye skønne kurser og workshops.

Check noget af det nye ud, og fortvivl ikke, hvis dit favorit-kursus endnu ikke er på hjemmesiden.

Vi får nyt klar til dig hver dag :-)

**Se nogle af NYHEDERNE her**



### **MAD - MAD - MAD - nye kurser til dig**

Vi har brug for mad hver dag - kom med på kursus og få ny inspiration!

Fransk mad, Italiensk mad eller Vegetar og Vegan mad.

Bliv udfordret og lav maden sammen - og spis den sammen :-)

Velkommen på MAD kursus!

**Læs mere om MAD kurserne her**



### **Ny sæson i FOF Højskolerne er klar parat!**

Mere end 300 deltagere har allerede købt plads på en af de 6 FOF Højskoler. Det forstår vi godt; at være med i en af FOF Højskolerne er nemlig vanedannende på den gode måde :-)

I FOF Højskolerne i Vendsyssel mødes man om foredrag og højskolesang uge efter uge. Det nye program starter midt i januar, så snup plads nu og kom med og få hele pakken!

Der er FOF Højskole i Brønderslev, Skagen, Sæby, Frederikshavn, Hjørring og Sæsing. Se program for din favorit og book plads!

**[Se program for FOF Højskolerne her](#)**



### **Snup plads på årets sidste YOGA workshop!**

Der er nogle ledige pladser på fredag til **KLANGREJSE workshop**.

Du får afspænding med vejrtrækningsøvelser, Yoga Nidra og enkle Yoga stræk. Lyder det godt? Snup plads og kom godt ind i julemåneden.

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 workshop og underviser her**



### **Den perfekte julegave gavekort til oplevelser!**

Bliv klogere, sundere og gladere med kurser og foredrag.

En aktiv hverdag er en god hverdag – **den perfekte julegave** er et gavekort til aktiviteter og oplevelser i din aftenskole!

Glæd én, du holder af med et gavekort til FOF Vendsyssel.

Med et gavekort er der adgang til ny viden, inspiration og oplevelser.

Der er frit valg til spændende foredrag, højskole, kurser i madlavning, yoga, sprog og meget, meget mere. Gavekortet kan anvendes til alle aktiviteter.

**Læs mere om gavekort her**