

Oplevelser i stribevis til dig!



Ta da! FOF præsenterer for dig!

Med stolthed og glæde præsenteres en række oplevelser, som du kan plukke af!

Nyd forårskoncert, bliv klogere på livet med stærke foredrag eller gå på højskole en gang om ugen.

Sammensæt dit forår med oplevelser, som gør dig klogere, sundere og gladere - helt hen til sommer i juni.

På 2 af oplevelserne er der tilbud om early-bird rabat, så husk at udnytte den :-)

Book plads mens der er lige det, du ønsker dig.

Velkommen!

Se alle oplevelserne her og snup plads!



Hvordan genkender du en narcissist og psykopat

Dette spørgsmål besvarer Berith Siegumfeldt i et opsigtsvækkende foredrag!

Få indblik i de særlige kendetegn og karakteristika, der viser typiske tegn på, om en person er narcissist og/eller psykopat.

Hør eksempler fra virkelighedens verden på, hvordan narcissister og psykopater evner at manipulere med deres omgivelser - og hvordan man undgår at blive fanget ind i narcissisters net af løgne, bedrag,

undertrykkelse og udnyttelse.

Berith er sygeplejerske og psykologisk rådgiver. Hun har specialiseret sig i den narcissistiske personlighedsforstyrrelse og i de alvorlige eftervirkninger, det har for de mennesker, der udsættes for det.

Se mere og køb plads her



Forårskoncert på Sæbygaard med Vendsyssel Kammerorkester!

Vi starter i Borggården, hvor der serveres et glas sprudlende, mousserende vin sabled af Uffe Nielsen fra Den Gamle Smedje. I Riddersalen tager Vendsyssel Kammerorkester os med på en musikalsk oplevelsestur – og fællessangen er en god tradition, vi holder fast i. Efter koncerten er der dækket festligt op i Slotskælderen til den lækre buffet med pølse- og ostespecialiteter.

Vær med til at fejre forår med koncert i de smukke rammer på Sæbygaard Slot!

Early bird pris – køb tidligt og spar - og vær sikker på plads!

Læs mere om forårskoncerten her!



Livet med senfølger efter en kræftsygdom

Bliv klogere på hvilke forandringer, udfordringer og muligheder, der kan være i livet for det enkelte menneske efter en kræftdiagnose.

Sundhedspsykolog Lisbeth Hede Jørgensen har en lang erfaring med rådgivning og hjælp til at håndtere livet og tilværelsen i forbindelse med livstruende eller kronisk sygdom. Hvad sker der for et menneske, som får en livstruende diagnose eller kronisk sygdom?

Det handler meget om accept af og tilpasning til livet med senfølger, og at finde nye måder at være i verden på. Bliv klogere på at håndtere livet med senfølger, så du finder balancen igen!

[Læs mere om foredraget her](#)



Musikforedrag med DJ og radiovært Katrine Ring på Tranum Strandgaard!

Foredraget er en kombination af et dj-sæt og et foredrag om den moderne brug og forståelse af klassisk musik. Det hele sker med omdrejningspunkt i Katrine Rings fag som dj og vært på DR P2-programmet Natsværmeren. Katrine Ring fortæller om den nye forståelse af klassisk musik ud fra lyd og stemning, som det opleves i Natsværmeren på P2 og på film, videospil og i nyere klassiske genrer som fx neoklassiske kompositioner. Det demonstrerer hun med et dj-sæt med eksempler på egne mix og mash-ups

af klassisk musik og sære overgange, som de kan høres i Natsværmeren.
Få en vedkommende, varm og anderledes oplevelse!
Der er early-bird pris – køb tidligt og få rabat og vær sikker på plads!

Læs mere om arrangementet her



ADHD - en anderledes måde at være i verden på

Foredrag om voksne diagnosticeret med ADD/ADHD.

Der er kun 1 billet tilbage :-)

Ved behov tilbyder vi gerne foredraget igen - hvor skal det være næste gang?

Læs mere om foredraget her



FOF Højskole en gang om ugen!

I FOF Højskolerne i Vendsyssel mødes man om foredrag og højskolesang en gang om ugen.

Der er FOF Højskole i Brønderslev, Skagen, Sæby, Frederikshavn, Hjørring og Sæsing.

Der bydes på musik og fællessang og ikke mindst en spændende foredragsrække.

Og - du kan nå at være med! Køb dig ind på resten af pakken og få den gode oplevelse hver uge frem til slutningen af marts!

Ring 7025 5050 for at få den rette pris og kom med!

Læs mere og se program for FOF Højskolerne her