

SMUGKIG på forårets første oplevelser i din aftenskole



**Først JUL så NYTÅR og så FORÅR**

Måske ikke heelt så nemt, men i din aftenskole er det enkelt :-)

Efter Nytår lukkes op for både kurser og oplevelser, og her er et SMUGKIG på de første oplevelser i form af både foredrag, FOF Højskoler og en forårskoncert. Mere kommer, men kig på de første ting her og snup, mens der er pladser.

**Se de nye OPLEVELSER her**



### **MAND eller MUS?**

Mød Elias Mølbæk fra Aalborg og få en personlig fortælling om indre styrke, fordomme, LGBT, køn og kønsskifte, kærlighed, ensomhed og fællesskab. Elias Mølbæk skiftede sit køn fra pige til dreng da han var 14 til 18 år. Selvom det var hårdt, så har det lært ham utrolig meget. Det vil han gerne dele, og samtidig gør det ham glad, at han kan være med til at afmystificere transkønnethed.

**Læs mere og kom med her!**



### **Gik du glip af foredraget om ADHD?**

I februar får du chancen igen - denne gang i Frederikshavn.

Hør Jens Brejnrod og Helle Holmen med foredraget, som de kalder ADHD - en anderledes måde at være i verden på.

Gennem de sidste 25 år er antallet af voksne, der bliver diagnosticeret med ADD/ADHD, steget voldsomt.

Der har været en stigende erkendelse af, at udfordringer med at håndtere hverdagslivet kan være begrundet i diagnosen.

Bliv klogere på hvordan det opleves at leve med en ADD/ADHD-diagnose og de mekanismer, der ligger bag diagnosen. Alt sammen belyst gennem eksempler fra dagligdagen.

**Læs mere og snup plads her!**



### **Gå på FOF HØJSKOLE en gang om ugen!**

Mere end 400 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!

**Læs mere om FOF Højskolerne og se program**



### **Til maj bliver der igen FORÅRSKONCERT på SÆBYGAARD**

En god tradition er genopstået - vær med og benyt den gode mulighed for at booke plads til Early Bird pris :-)

#### **Kort fortalt**

Arrangementet er onsdag den 14. maj 2025 kl. 17 - 20 sådan ca., og vi starter som sædvanlig i Borggården med festlige bobler! Så går vi op i Riddersalen, hvor Vendsyssel Kammerorkester tager os med på en musikalsk oplevelsestur. Efter koncerten er der dækket festligt op i Slotskælderen.

**Vær med til at fejre forår - læs mere her!**